

**EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK  
*DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM  
PADA PESERTA DIDIK KELAS XII  
SMAN 8 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat pembuatan skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**ASTUTI**

**NPM 1411080177**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1439 H / 2018 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK  
*DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM  
PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SMAN 8  
BANDAR LAMPUNG TAHUN  
PELAJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat pembuatan skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

**LAMPUNG**

**1440H/2018M**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SMAN 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh  
Astuti  
1411080177

Kecemasan berbicara di depan umum yaitu perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna. Konseling behaviorial adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang di timbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien. *Disensitisasi Sistematis* adalah teknik yang digunakan untuk menghapus rasa cemas dan menghindari, dengan cara melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.

Jenis desain dalam penelitian ini yaitu kuantitatif menggunakan *Quasi eksperimental design* menggunakan desain *non-equivalent kontrol group design*. dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian design 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*, dalam penelitian ini berfokus kepada keefektifan konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum, dengan teknik pengumpul data yaitu angket.

Adapun dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $< z$  kontrol ( $-2,207 < -2,214$ ), hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol  $206 < 454$  atau  $34,33 \leq 75,66$  sehingga dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dapat di simpulkan bahwa teknik *Desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik Kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kata kunci: Konseling *Behavioral*, *Desensitisasi Sistematis*, Kecemasan Berkomunikasi Didepan Umum.





KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jalan Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung tlp. (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama : **Astuti**  
NPM : **1411080177**  
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**MENYETUJUI**

Untuk di munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Umi Hujriyah, S.Ag., M.Pd**  
NIP. 197205151997032004

**Defrivanto, S.I.O., M.Ed**  
NIP. 197803192008011012

Mengetahui

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Andi Thahir, M.A., Ed. D**  
NIP. 197604272007011015





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jalan Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukaramé 1 Bandar Lampung tlp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019”** disusun oleh: Astuti, NPM: 1411080177, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Kamis, 08 November 2018.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua**

: Andi Thahir, M.A., Ed.D

**Sekretaris**

: Mega Aria Monica, M.Pd

**Penguji Utama**

: Busmayaril, S.Ag., M.Ed

**Penguji Pendamping I**

: Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd

**Penguji Pendamping II**

: Defriyanto, SIQ., M.Ed

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Chairul Anwar, M.Pd**

NIP. 19540810 198703 1 001



## MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram, (Q.S, Ar-Ra'ad : 28)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Q.S Ar'Raad ayat 28

## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrhmannirrohim*

Dengan segala kerendahan hati, rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam, saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang saya sayangi dan yang selalu ada di saat saya memperjuangkan masa depan saya yaitu:

1. Kedua orang tua saya yang telah mengasuh dan mendidik saya serta selalu mendo'akan dan memberikan dukungan kepada saya, yaitu ayah saya Sulhan dan Ibu saya Ida Laila.
2. Kakak Fiska Agriansyah, ayuk ipar Desi Trisna Wati, keponakan Adil Arfhan Anugrah dan ayuk saya Okta Liza yang menjadi motivasi dan penyemangat bagi saya.
3. Almamater Tercinta UIN Raden Intan Lampung .

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama ASTUTI dilahirkan di Juku Batu pada tanggal 09 Oktober 1996, penulis adalah anak ke tiga dari tiga bersaudara dari Bapak Sulhan dan Ibu Ida Laila. Penulis sudah menempuh pendidikan SDN 1 Juku Batu dan lulus pada tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikan di MTS Guppi Banjit lulus pada Tahun 2011, penulis melanjutkan pendidikannya di MA Guppi Banjit dan lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Pada tahun 2017 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gedung Harta Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari dan selanjutnya mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 8 Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya.

Skripsi ini dengan judul **“Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”** adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Dengan kerendahan hati disadari bahwa penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
4. Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingannya serta memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Defriyanto, SIQ., M.Ed selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada saya.
7. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, perpustakaan fakultas dan perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan fasilitas dan bantuannya dalam menyelesaikan karya tulis ini.
8. Ibu Dra. Hj. Zusmizawati, MM. selaku Kepala Sekolah SMPN 31 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian



9. Ibu Dra. Ritha Aljamilah selaku guru pembimbing penelitian, terimakasih atas bantuan dan arahannya selama penulis penulis menalankan proses penelitian.
10. Saudaraku Dian lestari, Roni saputra, Aan Nawawi, terimakasih atas semangat yang di berikan.
11. Sahabatku, Anita Yulandari, Eka Widia Astuti, Mersa Anggi Adhari, Harnili, Ria Anggriani, Eka Siti Amanah, Zahara Aisyah Amalia, Sheftia Zaen Jaya, Sri Handayani.
12. Sahabat KKN Anis Marlina, Septia Ezy Pratama, Yowantiyas, Della Kuspita Devi, Ardiansyah Aris Tama, Gigih Saputra
13. Sahabat PPL Destri Melta Sari, Maya Umayah, Reza Lina, Panca Widya, Bagus Erie Wijaksono
14. Keluarga Mekakau, Dwi Lestari, Siti Arofah, Ririn Purwaningsih, Leni Fitria, Zauwana, Ita Hariana
15. Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2014 Kelas C
16. Keluarga Besarku di Juku Batu Terimakasih
17. Semua pihak terkait yang telah membantu menyelesaikan Skripsi ini.

**Bandar Lampung, 27 September 2018**

**Penulis**

**Astuti**

**NPM. 1411080177**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
 <b>BAB 1      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
 <b>BAB II     LANDASAN TEORI</b>	
A. <i>Konseling Behavioral</i> .....	
1. Pengertian <i>Konseling Behavioral</i> .....	14
2. Karakter <i>Konseling Behavioral</i> .....	15
3. Tujuan <i>Konseling Behavioral</i> .....	16
4. Teknik-teknik Utama dalam <i>Konseling Behavioral</i> .....	17
B. <i>Desensitisasi Sistematis</i> .....	
1. Pengertian <i>Desensitisasi Sistematis</i> .....	20



2. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	21
C. Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum .....	
1. Pengertian Kecemasan .....	25
2. Gejala Kecemasan .....	27
3. Pengertian Komunikasi .....	28
4. Pengertian Kecemasan Komunikasi di Depan Umum .....	29
5. Ciri-ciri Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum .....	29
6. Aspek-aspek Kecemasan Berkomunikasi di Depan umum	30
D. Kerangka Bepikir .....	33
E. Hipotesis Penelitian .....	35
F. Kajian Relevan .....	36

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	39
B. Desain Penelitian .....	40
C. Variabel Penelitian .....	42
D. Definisi Operasional .....	43
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	
1. Populasi .....	45
2. Sampel .....	45
3. Teknik Sampling .....	46
F. Teknik Pengumpul Data .....	
1. Wawancara/ <i>Interview</i> .....	47
2. Angket/ <i>Kuesioner</i> .....	47
G. Instrument Penelitian .....	49
H. Uji Validitas dan Uji Reabilitas .....	
1. Uji Validitas .....	50
2. Uji Reabilitas Instrumen .....	53

I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	
1. Teknik Pengolahan Data .....	54
2. Teknik Analisis Data.....	55
J. Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik <i>Desensitisasi</i>	
<i>Sistematis</i> .....	56
<b>BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	58
B. Pembahasan.....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	





## DAFTAR TABEL

### Halaman

#### Tabel

1. Indikator kecemasan berkomunikasi di depan umum peserta didik.....	7
2. Data tentang tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum peserta didik.....	10
3. Definisi Operasional .....	45
4. Kesimpulan Defisinisi Operasional .....	46
5. Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban .....	50
6. Kriteria Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum .....	51
7. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Komunikasi di Depan Umum.....	51
8. Uji Validitas.....	53
9. Hasil Validitas .....	53
10. Uji Reabilitas .....	55
11. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	61
12. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	62
13. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....	64
14. Hasil <i>Posstest</i> Kelompok Eksperimen.....	68
15. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	70
16. <i>Wilcoxon</i> Ranks Kelompok Eksperimen .....	72
17. Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Eksperimen .....	72

18. <i>Wilcoxon Ranks</i> Kelompok Kontrol.....	74
19. Uji <i>Wilcoxon</i> Kelas Kontrol .....	74
20. Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	76
21. Penurunan Skor Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen dan Kontrol.....	76



## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

### Gambar

1. Gambar Kerangka Berfikir.....	35
2. Gambar Pola <i>Nonequivalent</i> Control Group Design.....	42
3. Gambar Variabel Penelitian.....	44
4. Gambar Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen.....	61
5. Gambar Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol.....	63
6. Gambar Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen.....	69
7. Gambar Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	71
8. Gambar Kurva Kelompok Eksperimen.....	73
9. Gambar Kurva Kelompok Kontrol .....	75
10. Grafik Penurunan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	77



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

	Halaman
1. Angket Kecemasan Komunikasi di depan Umum .....	88
2. Rencana Pelaksanaan Layanan .....	91
3. Pedoman Wawancara .....	100
4. Lembar Keterangan Validasi.....	101
5. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi .....	104
6. Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen.....	105
7. Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol .....	104
8. Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	108
9. Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	109
10. Surat Permohonan Mengadakan Penelitian .....	110
11. Surat Keterangan Penelitian.....	111
12. Absensi Sampel Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	114
13. Dokumentasi Penelitian .....	115
14. Perbandingan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok eksperimen dan kontrol .....	116

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat, tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita) untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka.<sup>1</sup>

Dari sudut pandang manusia pun seseorang yang berpendidikan mendapatkan derajat yang lebih tinggi dari pada yang tidak berpendidikan. Karena pendidikan adalah hal yang sangat pokok dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, sejalan dengan itu. Dalam Miftahur Rohman Pendidikan dalam pandangan islam adalah upaya perencanaan menyiapkan manusia mengenal, memahami, menghayati, dan mempercayai ajaran agama islam dengan dibarengi tuntutan untuk menghormati agama lain dalam hubungan antar umat beragama untuk

---

<sup>1</sup> Fuad Ihsan, *Dasar-Dasar Kependidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 2.

menciptakan persatuan dan kesatuan.<sup>2</sup> Allah SWT. Pun mengistimewakan bagi orang-orang yang memiliki ilmu sebagai mana firman-Nya dalam QS. Mujadalah :11 sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ  
فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ  
الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا  
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman apabila di dikatakan kepadamu: berlapang-lapanglah dalam majelis, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: berdirilah kamu, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang di beri ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Al-Mujadalah: 11).*<sup>3</sup>

Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional diungkapkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, tujuannya adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

---

<sup>2</sup>Mitahur Rohman dan Hairudin, Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-nilai Sosialkultural.

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor:SYGMA,2007),h.543



Menurut Lefever dalam Prayitno Bimbingan adalah bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang akhirnya dia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat.<sup>4</sup>

Sedangkan menurut Crow & Crow dalam Prayitno Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri.<sup>5</sup>

Jadi bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar dapat mengenali dirinya sendiri dan kemampuan yang dia miliki, sehingga dia dapat membuat keputusan yang diperlukan untuk menyesuaikan dirinya dengan baik dan dapat menanggung bebannya sendiri.

Menurut Hansen Cs dalam Samsul Munir Amin Konseling adalah proses pemberian bantuan kepada individu dalam belajar dengan dirinya, lingkungannya, dan metode dalam menangani peran dan hubungan. Meskipun individu mengalami masalah konseling ia tidak harus remedial.

---

<sup>4</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & konseling* (Jakarta:PT Rineka Cipta,2013),h.94.

<sup>5</sup> *ibid*

Konselor dapat membantu seorang individu dengan proses pengambilan keputusan dalam hal pendidikan kejuruan serta menyelesaikan masalah interpersonal.<sup>6</sup>

Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalah nya sendiri tanpa bantuan. Konseling merupakan proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu (*Division of Conseling Psycology* ).

Sedangkan menurut Lewis dalam Samsul Munir Amin Proses mengenai seseorang individu yang sedang mengalami masalah (klien) di bantu untuk merasa dan bertindak laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak bermasalah, yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan tingkah laku yang memungkinkannya untuk berperan secara lebih efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya.<sup>7</sup>

Jadi konseling adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang bermasalah ( konseli) dalam memecahkan masalahnya, tetapi konselor hanya memberikan arahan dan pilihan-pilihan kepada konseli dan tidak untuk memecahkan masalah yang di hadapi konseli.

---

<sup>6</sup> Samsul Munir Amin, *bimbingan dan konseling islam*,(Amzah : Jakarta,2013),h. 12

<sup>7</sup> Ibid. h.100-101.

Dalam dunia pendidikan sekolah menengah atas (SMA) merupakan pendidikan yang emosional kecemasannya belum bisa terkendali dengan baik. Siswa siswi terkadang mengalami rasa cemas karena takut berbicara di depan orang banyak atau didepan kelas dan ketidak mampuannya untuk menghadapi masalah atau problem yang terjadi di sekolah secara individual.

Dalam kehidupan sosial seorang individu di tuntut menghadapi situasi dan lingkungan yang baru dan dapat beradaptasi terhadap lingkungan tersebut, adaptasi memerlukan kecakapan dalam bergaul dan berkomunikasi agar dapat di terima di lingkungan tempat dia berada serta adaptasi juga memerlukan kemampuan individu untuk memahami tingkah laku yang berbeda dari individu lainnya hal ini dapat di pengaruhi oleh faktor yaitu kecemasan berkomunikasi.

Menurut Lazarus dalam Hartono, Boy Soemardji Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Gilmer menjelaskan kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta:Kencana Prenada Media Group,2013),h.84



Sebenarnya dapat dihilangkan dengan mengingat Allah SWT. Karena hanya Allah lah satu-satunya yang dapat membuat perasaan menjadi tenang, seperti ayat di bawah ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram, (Q.S, Ar-Ra'ad : 28)<sup>9</sup>

Kecemasan berkomunikasi di depan umum adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan takut atau cemas ketika harus berbicara atau menyampaikan pendapat di muka umum, baik secara individual maupun kelompok, yang di tunjukkan dengan adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna. Berikut Indikator kecemasan berkomunikasi di depan umum:

---

<sup>9</sup> Q.S Ar'Raad ayat 28

Tabel 1

**Indikator kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XI IPA 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung<sup>10</sup>**

No	Aspek	Indikator
1	Suasana Hati	1. Merasa terancam 2. Mudah marah 3. Mudah menyerah 4. Merasa bersalah
2	Kognitif	1. Ceroboh 2. Bingung 3. Tidak mau bekerja
3	Somatik	1. Berkeringat 2. Mulut kering 3. Bernafas pendek 4. Denyut nadi cepat 5. Tekanan darah meningkat 6. Kepala terasa berdenyut-denyut 7. Otot terasa tegang
4	Motorik	1. Merasa tidak tenang 2. Gugup

Kecemasan berkomunikasi juga di jelaskan dalam jurnal internasional:

*“Individuals whom suffer from public speaking anxiety are seen have less interpersonal, academic and vocational successes in life ”.*<sup>11</sup> Individu yang menderita kecemasan berbicara di depan umum terlihat kurang interpersonal, akademis dan kesuksesan keterampilan dalam hidup .

Upaya dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik maka di perlukan konseling behaviour, konseling

<sup>10</sup> Katrina Mangampang, *Tingkat kecemasan masiswa berbicara didepan umum dan implikasinya terhadap pengembangan program bimbingan peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan kelas* (Yogyakarta: 2017) h. 36

<sup>11</sup> Christopher Cunningham, *co-operative staff-student research in public speaking in highereducation*, h.1

behaviour merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi *behaviouristik*, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak.

Geral Corey menyatakan dalam konseling behavioral, terdapat beberapa teknik salah satunya teknik *desensitisasi sistematis*.<sup>12</sup> *Desensitisasi sistematis* digunakan untuk mengatasi kecemasan, teknik ini mengandung unsur-unsur mengajar bagaimana seseorang yang mengalami rasa takut dan cemas dalam terhadap sesuatu yang sebetulnya tidak perlu di takuti, untuk dapat lebih berani menghadapi sesuatu yang membuat dia merasa cemas.

Di perkuat dengan jurnal internasional

*in the systematic desensitisation technique it is assumed that impulsive reactions, such as anxiety, may be caused by a range of stimuli and phobic or panic states. When the person recognises his/her negative emotions, he/she is encouraged to maintain and develop his/her relaxation. Gradually, he/she comes to believe that he/she can reduce his/her sensitivity toward negative emotions and behaves logically. Thanks to the SD, the individual becomes able to reduce his/her anxiety level and behave in a normal.*<sup>13</sup>

Secara sistematis Teknik *desensitisasi* diasumsikan sebagai Reaksi impulsif, seperti kecemasan, bisa terjadi dengan berbagai rangsangan dan keadaan fobia atau panik. jika orang tersebut mengenali negatifnya Emosi, dia didorong untuk merawat dan mengembangkan relaksasinya. Secara bertahap, dia datang untuk percaya bahwa dia dapat mengurangi sensitivitasnya menuju emosi negatif dan berperilaku logis. Berkat *Desensitisasi Sistematis*, individu menjadi mampu mengurangi tingkat kecemasannya dan bersikap normal.

---

<sup>12</sup> Corey, Gerald.. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2007)h.

<sup>13</sup> Ali Fathi-Ashtiani PhD, *cognitive therapy vs. systematic desensitization*, h. 204



Menurut Joseph teknik *disensitisasi sistematis behaviour* adalah peraduan beberapa teknik seperti memikirkan sesuatu, menenangkan diri, (*relaksasi*) dan membayangkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya, konselor berusaha berusaha untuk mengulangi ketakutan atau kecemasan yang dihadapi oleh konseli.<sup>14</sup>

*Desensitisasi* adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 27 juli 2018 dengan cara mewawancarai guru bk dan penyebaran angket terhadap peserta didik kelas XII IPA 3 di SMAN 8 Bandar Lampung di peroleh data peserta didik yang megalami kecemasan berkomunikasi di depan umum, seperti yang berkaitan dengan aspek-aspek suasana hati (merasa terancam, mudah marah, mudah menyerah, merasa bersalah), kognitif (ceroboh, bingung, tidak mau bekerja), somatik (berkeringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, otot terasa tegang) dan motorik (merasa tidak tenang, gugup) pada peseta didik .

Berikut adalah data peserta didik yang mengalami masalah berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta

---

<sup>14</sup> Hartono, Boy Soedarmadii. *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Bandung: Kencana Prenada Media Group, 2012), h.126

penyebaran angket di kelas XII IPA 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung di peroleh data sebagai berikut:

**Tabel 2**

**Data tentang tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum peserta didik kelas XI IPA 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung<sup>15</sup>**

**Kelompok Eksperimen**

No	Nama	Skor	Tingkat Kecemasan
1	D.D	94	Tinggi
2	K	94	Tinggi
3	N L	96	Tinggi
4	R M P	98	Tinggi
5	S FA	95	Tinggi
6	S PD	95	Tinggi

Sumber: Hasil Penyebaran angket SMA Negeri 8 Bandar Lampung

**Kelompok Kontrol**

No	Nama	Skor	Tingkat Kecemasan
1	A JS	92	Tinggi
2	F J A	92	Tinggi
3	F I W	93	Tinggi
4	M R A	90	Tinggi
5	M P	93	Tinggi
6	N D	89	Tinggi

Sumber: Hasil Penyebaran Angket di SMA Negeri 8 Bandar Lampung

Dengan adanya masalah kecemasan berkomunikasi di depan umum pada 12 peserta didik dari jumlah 35 peserta didik diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan memberikan bimbingan dan konseling dengan konseling *behaviour* dengan teknik *desensitisasi*

---

<sup>15</sup> Hasil angket untuk peserta didik tentang kecemasan berkomunikasi di depan umum pada tanggal 19 februari 2018

*sistematis* pada peserta didik karena dengan memberikan layanan ini penulis bertujuan dapat mengurangi rasa cemas dalam berkomunikasi di depan umum yang dialami peserta didik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terlihat kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum pada peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga mengganggu perkembangan peserta didik untuk mengembangkan potensi yang di miliknya.
2. Terindikasi peserta didik yang mengalami permasalahan kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum.
3. Terindikasi peserta didik yang tidak dapat menjawab pertanyaan dengan lancar yang di ajukan oleh guru maupun teman.
4. Terindikasi peserta didik yang tampak gugup pada saat presentasi di depan kelas.
5. Terindikasi peserta didik yang tidak mau menjawab pertanyaan temannya dan lebih memilih untuk melempar jawaban itu kepada teman sekelompoknya.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu: “ Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Dalam Mengurangi Kecemasan

Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat di rumuskan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah konseling *behavioral* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum untuk mengetahui keefektifan pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam menghadapi permasalahan kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik.
2. Tujuan Khusus untuk mengetahui kondisi kecemasan berkomunikasi peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis*.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memberikan sumbangan pemikiran peneliti dalam dunia pendidikan khususnya bidang studi bimbingan dan konseling dan sebagai bahan peneliti untuk menambah wawasan dalam dunia pendidikan.



Dan sebagai bahan acuan untuk dijadikan bahan dasar penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

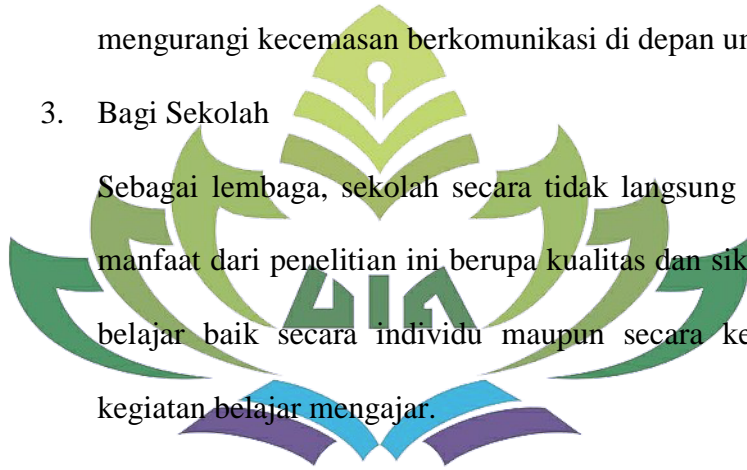
Memberikan pengalaman kepada peserta didik dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum

2. Bagi Guru

Memberikan pengalaman dalam mengarahkan siswa untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum

3. Bagi Sekolah

Sebagai lembaga, sekolah secara tidak langsung akan mendapat manfaat dari penelitian ini berupa kualitas dan sikap siswa dalam belajar baik secara individu maupun secara kelompok dalam kegiatan belajar mengajar.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Konseling Behavioral*

##### 1. Pengertian *Konseling Behavioral*

Pavlov dan Skinnerian B.F dalam buku Sofan S Willis mula-mula terapi ini di kembangkan oleh wolpe untuk menanggulangi (treatment) neorosis dapat di jelaskan dengan mempelajari prilaku yang tidak adaptip melalui proses belajar. Dengan perkataan lain bahwa perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan,<sup>1</sup>

John. B. Watson dalam buku Hartono Boy Soemardji pada dasarnya aliran ini mencoba untuk mengilmiahkan semua prilaku manusia, yang pada akhirnya memunculkan semua prilaku manusia harus dapat di amati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara obektif.<sup>2</sup>

Konseling behavioral adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang di timbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-

---

<sup>1</sup> Sofyan s willis, *konseling individual teori dan praktek* (bandung: Alfabeta, 2013) h.69

<sup>2</sup> Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi konseling* (jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012) h.117.

kebutuhan hidup, dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien.<sup>3</sup>

Menurut James dan Gilliland dalam buku Samoel T. Gladding pada dasarnya konseling Behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku yang baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Seseorang konselor dapat mengambil beberapa peranan, bergantung pada orientasi tingkah lakunya dan tujuan klien. Bagaimanapun juga umumnya konselor yang menggunakan konseling behavioral, aktif dalam sesi konseling. Sebagai hasilnya klien belajar, tidak belajar, atau mempelajari ulang cara berperilaku yang spesifik dalam proses itu, konselor berfungsi sebagai, konsultan, guru penasehat, fasilitator dan mendukung.<sup>4</sup>

## 2. Karakter Konseling *Behavioral*

Pada dasarnya konseling merupakan penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya dan memecahkan masalahnya. George dan Christiani mengemukakan bahwa konseling behavior itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut : (a) berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik; (b) memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik; (c) mengembangkan

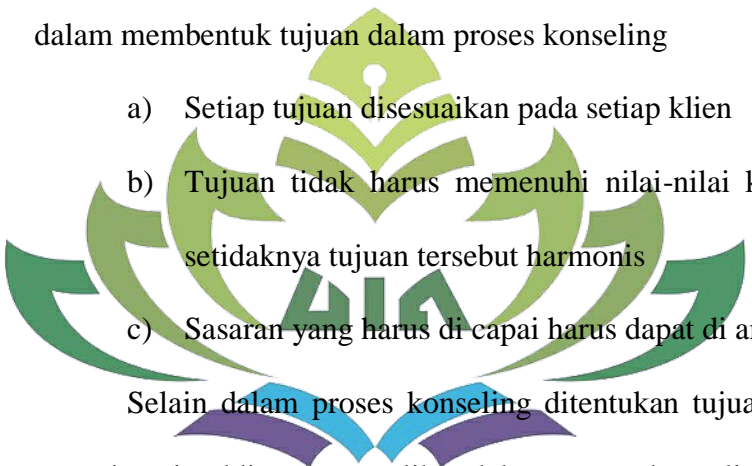
<sup>3</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial* (Jakarta: CV. Rajawali, 1997) h. 302

<sup>4</sup> Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang menyeluruh* (Jakarta: PT Indeks, 2012) h. 261

prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien; (d) penafsiran objektif atas tujuan terapeutik.<sup>5</sup> Berdasarkan karakteristik tersebut sudah jelas bahwa konseling behavioral berfokus pada perilaku yang tampak, dan mengembangkan prosedur sesuai dengan permasalahan yang dialami klien.

### 3. Tujuan Konseling *Behavioral*

Krumboltz dalam ray colledge mengemukakan tiga prinsip dalam membentuk tujuan dalam proses konseling

- 
- a) Setiap tujuan disesuaikan pada setiap klien
  - b) Tujuan tidak harus memenuhi nilai-nilai konselor, namun setidaknya tujuan tersebut harmonis
  - c) Sasaran yang harus di capai harus dapat di amati.

Selain dalam proses konseling ditentukan tujuan yang ingin di capai, setiap klien yang terlibat dalam proses konseling juga memiliki tujuan individu, antara lain:

- a) Mengendalikan perilaku yang tidak tepat
- b) Memperkuat tingkah laku yang lebih sesuai
- c) Mengurangi atau menghilangkan tingkah laku yang menyimpang
- d) Menaklukkan kelemahan reaksi cemas
- e) Mencapai kemampuan untuk tetap bersikap tenang

---

<sup>5</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UPT UMM,2008),h.137

- f) Mempunyai kapasitas untuk bersikap asertif
- g) Memiliki keterampilan sosial yang baik
- h) Mencapai kompetensi dalam fungsi seksual
- i) Memiliki pengendalian diri.<sup>6</sup>

#### 4. Teknik-teknik Utama Dalam Konseling *Behavioral*

Menurut Corey, teknik utama dalam konseling *Behavioral* ialah:

##### a. *Desensitisasi Sistematis*

*Desensitisasi sistematis* adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku, *desensitisasi sistematis* diinginkan dalam terapi tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak di hapuskan. *Desensitisasi sistematis* diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan, *Desensitisasi* adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa di terapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang di generalisasi, kecemasan neorotik serta impotensi dan frigiditas seksual.

---

<sup>6</sup> Pelaksanaan Konseling behavioral dalam mengatasi phobia



### **b. Terapi Impulsif dan pembanjiran**

Teknik pembanjiran berdasarkan paradigma mengenai penghapusan eksperimental, teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus terkondisi secara terulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Teknik pembanjiran beda dengan teknik *desensitisasi sistematis* karena dalam arti teknik pembanjiran tidak menggunakan agen pengondisian balik maupun tingkat kecemasan, klien membayangkan situasi, dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien.

### **c. Latihan Asertif**

Pendekatan *Behavioral* yang dengan cepat mencapai popularitas adalah pelatihan *asertif* yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. latihan asertif akan membantu bagi orang-orang yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”; mengalami kesulitan untuk mengungkapkan efeksi dan respons-respons positif lainnya; merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

#### **d. Terapi Aversi**

Teknik-teknik pengondisian aversi yang telah digunakan secara luas untuk meredakan gangguan-gangguan behavioral yang spesifik melibatkan pangasosian tingkah laku simptomatik dengan suatu stimulus yang menyaktkan sampai tingkah laku yang tidak di inginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan memperkuat positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman.

#### **e. Pengondisian Operan**

Tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif, tingkah laku peran merupakan tingkah laku yang paling berarti dalam kehidupan sehari-hari, yang mencakup membaca, berbicara, berpakaian, makan, dengan alat-alat makan, bermain dan sebagainya. Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti dari pengondisian operan.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Gerald Corey ,*Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama ,2005),h.208-218

## ***B. Desensitisasi Sistematis***

### **1. Pengertian *Desensitisasi Sistematis***

Mochamad Nursalim dalam Indriyani Rahmawati menyatakan bahwa *desensitisasi sistematis* memiliki asumsi bahwa kecemasan, dapat dikurangi atau di perlemah dengan suatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan.<sup>8</sup>

*Desensitisasi Sistematis* adalah sebuah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan yang di sebabkan oleh kejadian itu.<sup>9</sup>

*Desensitisasi Sistematis* digunakan untuk menghapus rasa cemas dan menghindar, *desensitisasi sistematis* dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan di hapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan teknik relaksasi, melatih konseli

---

<sup>8</sup>Indriyani Rachmawati, Teknik Desensitisasi Diri (Self Desensitization) untuk mengatasi kecemasan sosial siswa kelas VIII-D SMP Negeri 11 Surakarta (Surakarta: Universitas sebelas maret, 2012), h. 31

<sup>9</sup> Bradley T. Erford, 40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2017), h. 302

untuksantai dan mengasosiasikan keadaan santaidengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.<sup>10</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa *desensitisasisistematis* adalah teknik yang di gunakan untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan dan mencemaskan, dalam pelaksanaannyadesensitisasisistematismenggunakan teknik relaksasi.

## 2. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik *Desensitisasi Sitematis*

Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan teknik desensitisasi *sistematis* ini dikemukakan oleh Cormier & Cormier adalah:

tahap-tahap dalam teknik desensitisasi *sistematis*:

1. Rasional penggunaan treatment desensitisasi *sistematis*
2. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
3. Identifikasi konstruksi hirarki
4. Pemilihan latihan
5. Penilaian imajinasi
6. Penyajian adegan
7. Tindak lanjut

Tahap-tahap yang pertama kali digunakan pada teknik *desensitisasi sitematis* adalah:

### a. Rasional Penggunaan Treatment *Desensitisasi Sistematis*

---

<sup>10</sup>Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*(jakarta Barat: Indeks,2011),h.193

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan *desensitisasi sistematis* disampaikan kepada klien karena akan mendatangkan manfaat. Antara lain : 1. Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan *treatment* ini, 2. Hasil dari *desensitisasi* mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif.

**b. Mengidentifikasi Situasi-Situasi Yang Menimbulkan Emosi**

Jika konselor telah menemukan masalah, maka mestinya ada indikasi tentang dimensi atau situasi yang mempengaruhi kecemasan, untuk itu dalam hal ini konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor hendaknya terus membantu klien menilai situasi-situasi yang di peroleh sampai ditemukan beberapa situasi khusus.

**c. Identifikasi Konstruksi Hirarki**

Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap klien bereaksi dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hirarki itu, dalam tahap ini konselor hendaknya membantu klien:

**a. Memilih tipe hirarki**



- b. Mengidentifikasi jumlah hirarki yang di kembangkan
- c. Mengidentifikasi butir-butir yang emperoleh kriteria
- d. Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butir-butir yang memperoleh kriteria
- e. Meminta klien untuk mengidentifikasi bebrapa butir control
- f. Menjelaskan tujuan merangking butir-butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
- g. Meminta klien untuk mengatur butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
- h. Menambah atau mengurangi butir hirarki agar diperoleh hirarki yang masuk akal.

**d. Pemilihan Dan Latihan *Counterconditioning* Atau Respon Penanggulangan**

Pada tahap ini konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan. Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikannya. Konselor melatih klien untuk melakukan penanggulangan dan meakukannya setiap hari. Sebelum melakukan latihan, klien diminta untuk menilai level perasaan kecemasan. Kemudian konselor meneruskan latihan sampai klien dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan dapat

menggunakan respon non kecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam dalam skala penilaian 0-100.

#### e. Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan yang khas dari *desensitisasi* dititik beratkan pada imajinasi klien, hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi real, karena itu tugas konselor adalah:

1. Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi
2. Mengukur kapasitas klien untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup
3. Dengan bantuan klien konselor menentukan apakah imajinasi klien memenuhi kriteria atau tidak.

#### f. Penyajian adegan hirarki

Adegan dalam hirarki disajikan setelah klien diberikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap peresentasi adegan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan klien terkondisikan atau berkurang.

#### g. Tindak Lanjut

Dalam bagian akhir dari treatment ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil *treatment desensitisasi* dengan petunjuk sebagai berikut: latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang di selesaikan secara sukses pada session yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang diselesaikan dengan sukses.
2. Konselor mengintruksikan klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan
3. Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.<sup>11</sup>

### C. Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum

#### 1. Pengertian Kecemasan

Menurut Lazarus dalam Hartono Boy Soemardji Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Gilmer menjelaskan kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan

<sup>11</sup> Theresia Devi Arif Yanti, "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Peserta didik Kelas VIII saat Presentasi". (Skripsi Program S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri, Bandar Lampung, 2016), h.34-36

abnormal.<sup>12</sup> Menurut Arkoff dalam buku Sundari, Siti, kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan, kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan( frustrasi) dan pertentangan batin atau konflik.<sup>13</sup>

Menurut pendapat Freud dalam Wiramahardja,A.Sutardjo menyebutkan bahwa yang dimaksud kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan dengan seharusnya, kecemasan timbul akibat adanya respon negatif terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan di tuntut untuk mampu beradaptasi.<sup>14</sup> Dari beberapa pendapat di atas maka kecemasan adalah suatu kondisi atau keadaan yang menggoncangkan dan respon ketakutan yang berlebihan, yang membuat individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Di jelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah : 112

---

<sup>12</sup> Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta:Kencana Prenada Media Group,2013),h.84

<sup>13</sup> Sundari,Siti, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan* (Jakarta:Rineka Cipta,2005),h. 50

<sup>14</sup> Wiramahardja,A.Sutardjo, *Pengantar Pskologi Abnormal* (Bandung: RinekaAditama, 2007),h.

لَيْسَ لَهُمْ خَوْفٌ وَلَا رَبٌّ عِنْدَ أَجْرِهِ فَلَهُ مَحْسِنٌ وَهُوَ لِلَّهِ وَجْهَهُ أَسْلَمَ مَنْ بَلَىٰ

يَحْزَنُونَ هُمْ وَلَا ء

Artinya :“(tidak demikian) bahkan barang siapa yang meyerahkan wajahnya kepada Allah, sedangkan ia muhsin, maka baginya pahala pada sisi tuhan nya dan tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”. (Al-Baqarah:112).

Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan makna ayat tersebut, melihat redaksi awal “ Siapa yang menyerahkan wajahnya”.

Wajah adalah bagian termulia dari jasmani manusia. Pada wajah terdapat mata, hidung, dan mulut atau lidah. Kegembiraan dan kesedihan, amarah, rasa takut, dan sedih, bahkan semua emosi manusia tampak pada wajah. Wajah adalah gambaran identitas manusia sekaligus menjadi lambang seluruh totalitasnya. Ayat ini jelas mengandung unsur psikologi mengenai bagaimana manusia menyerahkan seluruh “emosinya” kepada Allah Swt.

Wajah adalah bagian termulia dari tubuh manusia yang tampak. Kalau yang termulia telah tunduk, maka yang lain telah serta merta tunduk pula, siapa yang menyerahkan wajahnya dengan tulus kepada Allah, dalam arti ikhlas beramal dan itu adalah amal baik, maka baginya ganjaran di sisi tuhan nya, amal disini bukan sembarang amal, tetapi amal yang menjadikan ia wajar dinamai dalam ukuran Allah sebagai seorang muhsin yang lebih banyak kebbaikannya, dari keburukannya. Ganjaran mereka adalah masuk



surga, bahkan mungkin lebih dari surge, yakni ridha-Nya, dan kenikmatan memandang wajahnya. Hal ini diistilahkan Al-Qur'an dengan "tiada rasa takut menimpa mereka, tidak juga mereka bersedih hati".

## 2. Gejala Kecemasan

Menurut Priest dalam buku Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan yang pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal ada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.<sup>15</sup>

## 3. Pengertian Komunikasi

Menurut Wood dalam Enjang, AS. bahwa komunikasi merupakan suatu proses sistematis dalam interaksi antar individu, dengan menggunakan berbagai symbol dalam rangka menciptakan dan menginterpretasi makna atau arti.<sup>16</sup> Menurut Rahmat komunikasi adalah peristiwa sosial yang terjadi ketika manusia yang berinteraksi dengan manusia lain.<sup>17</sup>

Selanjutnya menurut Louis Forsdale dalam Arni Muhammad komunikasi adalah suatu proses memberikan signal menurut aturan tertentu, sehingga dengan cara ini suatu sistem dapat didirikan, dipelihara, dan di ubah. Pada definisi ini komunikasi juga di pandang sebagai suatu proses. Kata signal maksudnya adalah signal yang berupa verbal dan non verbal yang mempunyai aturan tertentu. dengan adanya aturan ini menjadikan orang

<sup>15</sup>Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta:PT. Bumi Aksara, 2012), H. 5

<sup>16</sup> Enjang, AS. *Komunikasi Konseling*. (Bandung :Nuansa, 2009), h. 12

<sup>17</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005), h. 9

menerima signal yang telah mengetahui aturannya akan dapat memahami aturan tertentu baik bahasa lisan, bahasa tulisan maupun bahasa isyarat. bila orang yang mengirim signal menggunakan bahasa yang sama dengan orang yang menerima, maka si penerima akan dapat memahami maksud dari signal tersebut, tetapi kalau tidak mungkin dia tidak dapat memahami maksudnya.<sup>18</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa komunikasi adalah proses interaksi antar individu dalam kehidupan sosial yang di dalamnya terdapat signal yang berupa verbal dan non verbal, yang dapat menghubungkan antara individu dengan individu yang lainnya, dengan komunikasi maka seseorang dapat memahami maksud dari orang lain.

#### **4. Pengertian Kecemasan Komunikasi di Depan Umum**

Menurut Wahyuni dalam Baidi Bukhori yang dimaksud dengan kecemasan komunikasi di depan umum adalah keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di hadapan orang banyak.<sup>19</sup> Sedangkan menurut Kholisin Kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat

<sup>18</sup> Arni Muhammad, *Komunikasi Organisasi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014) ,h. 2-3

<sup>19</sup> Baidi Bukhori, “ Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di Tinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. (Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo, Semarang 2016).

tersampaikan secara sempurna, semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.<sup>20</sup>

## 5. Ciri-ciri Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

Menurut Buckley dalam Katerina Mangampang ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni:

### a. Ciri Fisiologis

Ciri-ciri secara fisiologis ialah ciri-ciri yang terlihat langsung dari fisik pada orang yang mengalami keceasan berbicara di depan umum diantaranya anggota badan yang gemetar, telapak tangan berkeringat, dahi berkeringat, leher berkeringat, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, dan tekanan darah bertambah.

### b. Ciri Psikologis

Ciri-ciri ini berasal dari psikologis seseorang namun dapat terlihat secara langsung karena seseorang mengalami kesulitan dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata ketika berbicara di depan umum.

### c. Ciri Perilaku Secara Umum

Ciri-ciri ini sering terjadi atau umum terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yakni

---

<sup>20</sup>*Ibid*

berjalan-jalan di seputar ruangan, tidak dapat duduk daam waktu lama dan tidak dapat santai.<sup>21</sup>

## 6. Aspek-aspek Kecemasan Berkomunikasi di depan Umum

Semium dalam Katerina Mangampang menyebutkan ada empat aspek yang memengaruhi kecemasan, aspek-aspek ini merupakan aspek-aspek kecemasan berkomunikasi di depan umum yaitu:

### a. Aspek Suasana Hati

Suasana hati merupakan perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens di bandingkan dengan emosi dan sering kali tanpa rangsangan kontekstual, aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan komunikasi di depan umum adalah adanya perasaan cemas, tegang, panik dan khawatir. Individu yang mengalamimemiliki perasaan terancam dari sumber tertentu, misalnya pada saat melakukan presentasi di depan kelas maka akan timbul perasaan terancam karena di perhatikan oleh banyak orang, aspek-aspek suasana hati yangt lainnya adalah depresi dan mudah marah.

---

<sup>21</sup> Katerina Mangampang, *Tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum di implikasinya terhadap pengembangan program bimbingan peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan kelas*, (universitasshanata dharma Yogyakarta: 2013) h. 21-22

Depresi dapat terjadi karena individu mungkin tidak mempunyai suatu pemecahan terhadap masalahnya sehingga menjadi mudah meyerah dan selalu meras bersalah. Sifat mudah marah tersebut dapat muncul ketika individu mengalami kecemasan yang berkepanjangan dan membuatnya menjadi tidak bisa tidur.

b. Aspek Kognitif

Aspek-aspek kognitif dan gangguan kecemasan berkomunikasi di depan umum menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana diantisipasi oleh individu misalnya seseorang yang takut berada di tengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan mengenai hal-hal yang baginya tidak menyenangkan atau mengerikan dan mungkin akan terjadi pada dirinya. Individu tersebut merencanakan atau merancang bagaimana caranya yang harus dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan atau mengerikan itu.

Individu menjadi terpusat pada masalah-masalah yang mungkin terjadi tetapi tidak memperhatikan masalah-masalah *real* yang ada. Hal ini yang membuat individu menjadi ceroboh dan menjadi bingung, akibatnya individu tersebut memilih untuk tidak mau bekerja, tidak mau belajar secara efektif dan akhirnya membuat individu tersebut semakin cemas. Misalnya dalam diskusi kelompok, anggota kelompok sedang membahas materi yang akan dipresentasikan tetapi



ada anggota lain yang berfikir bahwa itu sulit dan ia tidak mengerti sehingga anggota itu tidak mau berkontribusi di dalam kelompok.

c. Aspek Somatik

Aspek-aspek somatik merupakan aspek-aspek yang terjadi di tubuh kita atau terjadi secara fisiologis, aspek-aspek somatik dari kecemasan berkomunikasi di depan umum terbagi menjadi dua kelompok. Pertama, aspek-aspek yang terjadi secara langsung ketika individu tersebut sedang mengalami kecemasan, seperti berkeringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, otot terasa tegang. Aspek-aspek ini menunjukkan tingkat rangsangan dari sistem saraf dan respon-respon yang sama juga terjadi saat individu mengalami ketakutan.

Kedua, apabila kecemasan itu berkepanjangan maka individu akan mengalami tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus, kesulitan dalam pencernaan dan rasa nyeri pada perut dapat terjadi. Aspek-aspek ini merupakan gangguan fisiologis yang di sebabkan oleh rangsangan yang berkepanjangan dan menyebabkan kerusakan jaringan yang berat.

d. Aspek Motorik

Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sering merasa tidak tenang, gugup sehingga kegiatan motoriknya menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk,

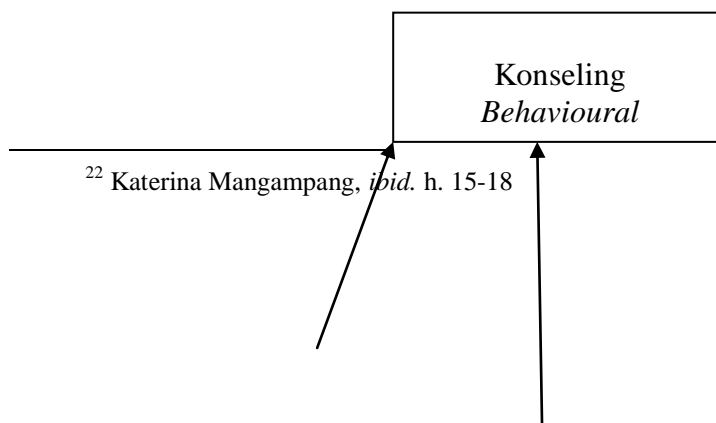
menggerak-gerakan tangan, dan biasanya individu menjadi mudah kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.<sup>22</sup>

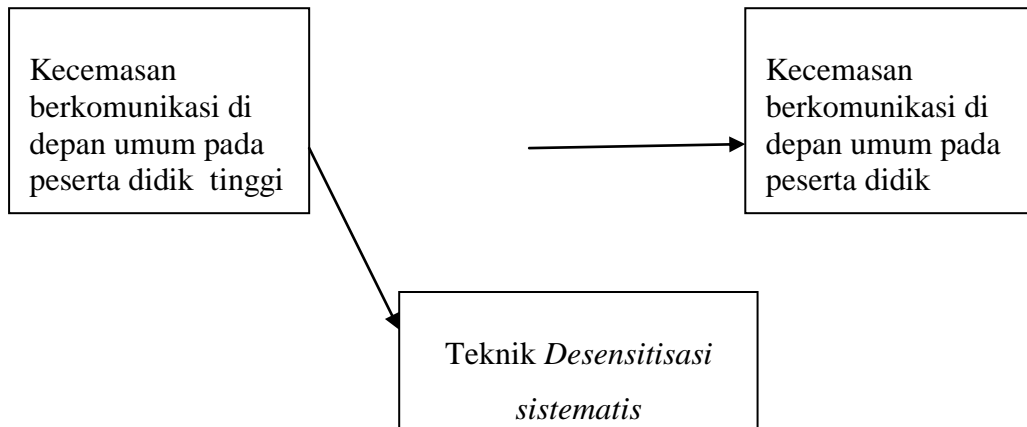
#### D. Kerangka Berfikir

Kecemasan berkomunikasi di depan umum merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan bagi individu ketika berada di tempat ramai, seseorang yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum dapat dilihat dari fisiknya dengan adanya gerakan-gerakan atau bahasa tubuh yang menggambarkan jika orang tersebut mengalami kecemasan, dan dalam segi psikologisnya orang lain tidak dapat melihatnya hanya individu yang mengalami kecemasan yang dapat merasakannya, aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik dan motorik merupakan ciri-ciri dari seseorang yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum.

Upaya dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik menggunakan konseling *Behavioural* dengan teknik *desensitisasi sistematis*.

Kerangka berfikir konseling *Behavioural* dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi peserta didik.





**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**

Gambar tersebut menjelaskan tentang konseli yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum kemudian diberikan konseling teknik *desensitisasi sistematis* dan relaksasi, dan setelah dilakukan proses konseling menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* dan relaksasi konseli mengalami perubahan positif yaitu berkurangnya kecemasan pada saat berkomunikasi di depan umum.

### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang terkumpul.<sup>23</sup>

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

<sup>23</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 71

$H_0$  : Konseling *Behavioural* dengan teknik *desensitisasi sistematis* tidak efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

$H_a$  : Konseling *Behavioural* dengan teknik *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

Hipotesis Statistik

$H_0: \mu_1 = \mu_0$

$H_a: \mu_1 \neq \mu_0$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya  $z_{hitung}$ , dibandingkan dengan nilai  $z$ -dari tabel distribusi  $z$  ( $z_{tabel}$ ). Cara penentuan nilai  $z$  tabel didasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $dk = n-1$  kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu: tolak  $H_0$ , jika  $z_{hitung} > z_{tabel}$  dan terima  $H_0$  jika  $z_{hitung} < z_{tabel}$ .<sup>24</sup>

## F. Kajian Relevan

1. Theresia Devi Arif Yanti dengan judul “Penggunaan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mengurangi kecemasan peserta didik kelas VIII saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung” jenis penelitian ini adalah jenis kuantitatif pre-experimental design, peneliti menggunakan one group *pretest-posttest* design. Peneliti menggunakan

<sup>24</sup> Triana Nasir, *Pengujian Hipotesis Dua Sampel*, (on-line) [diakses 16 april 2018 jam 21:09]

sampel 15 peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung, dalam penurunan kecemasan peserta didik terlihat dari mean sebelum diberikan perlakuan 46,4 dan mean setelah diberikan perlakuan 32,0. Hal ini juga di buktikan dari ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( 13,538 > 1,761). Dengan demikian, kecemasan peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah di berikan teknik desensitisasi sistematis. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa di SMPN 11 Bandar Lampung, jadi dapat di simpulkan bahwa hasil hipotesis  $H_0$  di tolak Dan  $H_a$  di terima.

2. Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes dengan Judul “ Penerapan Konseling *Behavioural* dengan teknik Desensitisasi Sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran pada siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling *Behavioural* dengan teknik desensitisasi *sistematis* untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling, Hasil penelitian siklus dengan 10 orang siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dalam proses pembelajaran sebesar 63,07% dengan kategori tinggi, pada siklus I terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 4,65% , pada siklus II

terjadi peningkatan dengan rata-rata peningkatan sebesar 14,4% dengan kategori rendah hal ini membuktikan bahwa penerapan konseling *Behavioural* dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan saat berkomunikasi.

3. Ferlista Ayu Febbyanti dengan judul “ Penggunaan Teknik Desensitisasi sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di SMK Negeri Metro” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis bagi siswa kelas XSMK Negeri 1 Metro, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*, teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pedoman observasi. Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji signifikan 5% diperoleh nilai  $P = 0,043$   $p < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik *desensitisasi sistematis*.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Secara umum metode penelitian dapat di artikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>1</sup> Dalam Laila Maharani, Hardiansyah Masya, Miftahul Janah,pendekatan kuantitatifyaitu “metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.<sup>2</sup> Berdasarkan pendapat diatas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa metode penelitian adalah suatu cara yang dilakukan oleh peneliti dalam mendapatkan data, untuk menguji, menganalisis dan menafsirkan suatu ilmu pengetahuan yang membahas suatu kerja dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mencapai tujuan yang di harapkan.

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif,kualitatif, dan R&D* (Bandung:2010),h.3

<sup>2</sup>Laila Maharani, Hardiyansyah Masya, Miftahul Janah “ *Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi*” (online), diakses tanggal 21 sepetember 2018. Pukul 13.23

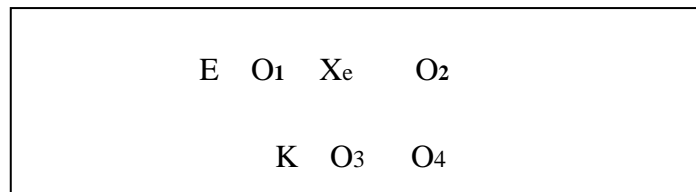
## B. Desain Penelitian

Jenis desain dalam penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimental*, yaitu desain yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.<sup>3</sup>

Bentuk desain *quasi eksperimental* dalam penelitian ini adalah *non-equivalent kontrol group desain*. dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian design 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest* yaitu subjek dikenakan dua kali pengukuran, pengukuran (menggunakan format skala kecemasan berkomunikasi di depan umum) pertama dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling behaviour dengan teknik desensitisasi sistematis (*pretest*) dengan kode O<sub>1</sub> kemudian subjek diberikan perlakuan berupa layanan konseling menggunakan teknik *konseling behaviour* dengan teknik *desensitisasi sistematis* dan dilakukan pengukuran kedua sesudah pemberian layanan konseling behaviour dengan teknik *desensitisasi sistematis (post test)* dengan diberi kode O<sub>2</sub>. dengan melakukan *pretest* dan *posttest* maka dapat diketahui apakah perlakuan yang diberikan dapat mengurangi kecemasan pada siswa saat berkomunikasi di depan umum.

---

<sup>3</sup>*Ibid.* h. 14



**Gambar 2**  
**Pola *Nonequivalent* Control Group Design**

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> : *Pre Test* yaitu pengukuran kecemasan berkomunikasi di depan umum awal sebelum peserta didik di berikan perlakuan dengan konseling *behavioral* menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* pada kelompok eksperimen.

O<sub>3</sub> : *Pre Test* yaitu pengukuran kecemasan berkomunikasi di depan umum awal sebelum di berikan perlakuan dengan konseling *behaviour* dengan teknik *desensitisasi sistematis* pada kelompok control.

X : Perlakuan konseling menggunakan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis*

O<sub>2</sub> : *Posttest* yaitu pengukuran akhir kecemasan berkomunikasi di depan umum setelah peserta di berikan perlakuan dengan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* pada kelompok eksperimen.

O4 : *posttest* yaitu pengukuran akhir kecemasan berkomunikasi di depan umum setelah di berikan perlakuan dengan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis*.

### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah konsep yang mempunyai variasi nilai (misalnya variabel model kerja, keuntungan, biaya promosi, volume penjualan, tingkat pendidikan manager, dan sebagainya). Variabel juga dapat diartikan sebagai pengelompokan yang logis dari dua atribut atau lebih.<sup>4</sup>

Dalam Penelitian Ini terdiri dua Variabel yaitu: 1. variabel bebas dan 2. variabel terikat .

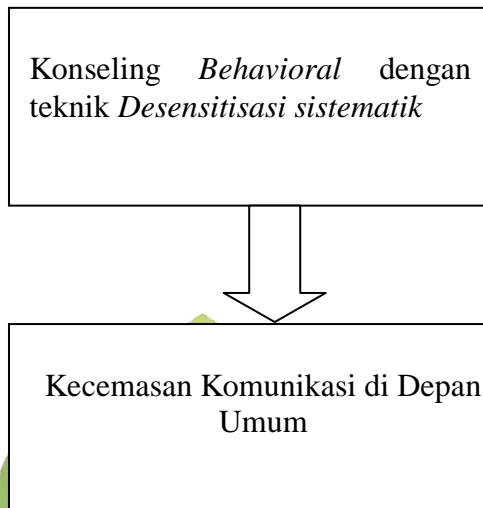
1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain, yang pada umumnya berada dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dulu.<sup>5</sup> dalam hal ini variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis*
2. Variabel terikat adalah variabel yang di akibatkan atau di pengaruhi oleh variabel bebas.<sup>6</sup> Dalam hal ini variabel terikat dalam penelitian ini adalah

<sup>4</sup> Margono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), h. 133

<sup>5</sup> Nanang martono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), h.

<sup>6</sup> *Ibid.* h. 55

kecemasan komunikasi di depan umum. Untuk lebih rinci tentang penjelasan tersebut dapat di lihat pada gambar berikut :



**Gambar 3**  
**Variabel Penelitian**

#### D. Definisi Operasional

**Tabel 3**  
**Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel bebas (X) adalah konseling <i>behaviour</i> dengan teknik <i>desensitisasi sistematis</i>	Geral Corey Konseling <i>behavioral</i> adalah teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang di timbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak		Intervensi konseling <i>behaviour</i>		Nominal

	dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien. <i>Desensitisasi sistematis</i> merupakan alat yang dikembangkan untuk menurunkan kecemasan dengan menggantikan kecemasan tersebut melalui respon alternative yang berlawanan seperti reaksi.				
Variabel terikat (Y) adalah kecemasan berkomunikasi di depan umum	Kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.	Kuesioner skala (kecemasan berkomunikasi di depan umum) terdiri dari 33 butir pernyataan	Mengisi koesioner		Interval

Dengan demikian kesimpulan dari definisi operasioanal adalah mendefinisikan indikator kecemasan berkomunikasi :



**Tabel 4**  
**Kesimpulan Definisi Operasional**

No	Indikator	Keterangan	
		(+)	(-)
1	Suasana Hati	3,29,32,18	9,2,7,8
2	Kognitif	6,13,30,33	19,26,4
3	Somatik	11,23,28,31,10,25,22	17,15,14,24,20,21,1
4	Motorik	5,16	27,12

## **E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan, populasi berhubungan dengan data, bukan manusianya.<sup>7</sup> Yang menjadi target dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XIIIPA 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang berjumlah 35 orang.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari populasi, sebagai contoh (Monster) yang di ambil menggunakan cara-cara tertentu.<sup>8</sup> Sampel penelitian ini penulis gunakan sample porfusive sampling, dengan pertimbangan berdasarkan masalah yang di alami peserta didik yaitu, merasa terancam, mudah marah, mudah menyerah, merasa bersalah, ceroboh, bingung, tidak mau bekerja, berkeringat, mulut kering, merasa tidk tenang dan gugup. sampel yang di

<sup>7</sup> Margono, Metode Penelitian Pendidikan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014) ,h. 118

<sup>8</sup> *Ibid*,h. 121

ambil berjumlah 12 orang, 6 orang pada kelompok eksperimen dan 6 orang pada kelompok kontrol.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan data, pada penelitian ini penulis menggunakan simple purposive sampel, teknik sampel ini mempunyai suatu tujuan atau dilakukan dengan sengaja, cara penggunaan sampel diantara populasi sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya, penggunaan teknik ini senantiasa berdasarkan kepada pengetahuan tentang ciri-ciri tertentu yang telah didapat dari populasi sebelumnya.<sup>9</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas XII IPA 3, berdasarkan beberapa pertimbangan karena kelas tersebut memenuhi kriteria sampel sebagai berikut:

- a. Berdasarkan Rekomendasi Guru BK bahwa Banyak Peserta didik kelas XII IPA 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum
- b. Peserta didik bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

---

<sup>9</sup>*Ibid.h.* 58

## F. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagaiberikut:

### 1. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan kepada si peneliti.<sup>10</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara bebas atau tak terstruktur yaitu untuk memperoleh informasi dari guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 8 Bandar Lampung tentang siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum.

### 2. Angket(*kuesioner*)

*Kuesioner* digunakan dalam penelitian ini agar data yang dibutuhkan dapat diperoleh dalam waktu yang relatif singkat, dengan biaya yang lebih rendah, namun data dapat diperoleh lebih banyak.<sup>11</sup>

*Kuesioners* sama halnya dengan wawancara, pertanyaan-pertanyaan yang telah tersusun secara kronologis dari yang umum mengarah pada khusus untuk di berikan pada responden/informan yang umumnya merupakan daftar pertanyaan lazim, di buat dengan menyesuaikan responden ataupun dapat di buat untuk umum dalam arti terbatas pula sesuai dengan pengambilan

<sup>10</sup>Mardalis, *metode penelitian suatu pendekatan proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara. 2014),h. 64

<sup>11</sup>Defriyanto, Oki Dermawan. *Prevalensi Kesulitan Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri I Bandar Lampung*.(online)diakses tanggal 21 september 2018. Pukul 15.13

sampel.<sup>12</sup> Angket ini merupakan daftar pernyataan tentang kecemasan berkomunikasi di depan umum. Dalam angket berisi pernyataan untuk mengukur kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik, skala yg digunakan daam angket in dalah skaa likert yaitu,Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, maka variabel yang akan di ukur di jabarkan menjadi indikator variabel,pada skala initerdiri dari empat indikator dan 33 item pernyataan yang akan di bagikan kepada siswa berisikan empat alternative jawaban , yaitu sangat setuju, setuju,tidak setuju dan sangat tidak setuju. Skor pada masing-masing pertanyaan/ pernyataan dapat di lihat dari tabel berikut:

**Tabel 5**  
**Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban**

<b>Pernyataan</b>	<b>Sangat Setuju (SS)</b>	<b>Setuju (S)</b>	<b>Tidak Setuju (TS)</b>	<b>Sangat Tidak Setuju (STS)</b>
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Kriteria skala kecemasan berkomunikasi di depan umum di kategorikan menjadi tiga yaitu: Sangat Tinggi,Tinggi , Rendah dan Sangat Rendah. Subjek penelitian ini di dapatkan berdasarkan kriteria yaitu jumlah skor di bagi 4 kriteria dengan menggunakan rumus:

<sup>12</sup>P.Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta.2011),h.55

$$J_i = \frac{T-R}{JK}$$

Keterangan :

T : Skor Tertinggi Ideal Dalam Skala

R : Skor Terendah Ideal dalam Skala

JK : Jumlah Kelas Interval

Jadi interval untuk menentukan kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik adalah :

- a. Skor tertinggi :  $4 \times 33 = 132$
- b. Skor terendah :  $1 \times 33 = 33$
- c. Skor Rendah :  $132 - 33 = 99$
- d. Jarak interval :  $132 : 3 = 44$

**Tabel 6**  
**Kriteria Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum**

Interval	Kriteria
88-132	Tinggi
44-87	Sedang
0-43	Rendah

### G. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Karena alat atau instrument ini menggambarkan cara pelaksanaannya maka sering juga di sebut teknik penelitian. instrument sangat penting dalam penelitian, karena penelitian memerlukan data yang empiris

dan data tersebut hanya mungkin di peroleh melalui instrumen dan teknik pengumpulan data yang tepat. Dengan demikian instrument dapat menentukan kualitas penelitian itu sendiri.<sup>13</sup>

**Tabel 7**  
**Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Komunikasi di Depan Umum**

No	Indikator	Keterangan	
		(+)	(-)
1	Suasana Hati	3,29,32,18	9,2,7,8
2	Kognitif	6,13,30,33	19,26,4
3	Somatik	11,23,28,31,10,25,22	17,15,14,24,20,21,1
4	Motorik	5,16	27,12

## H. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

### 1. Uji Validitas

Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus dimiliki tingkat validitas dan reabilitas yang tinggi, uji validitas alat ukur adalah “alat ukur yang berfungsi dengan baik itu akan mengukur dengan tepat mengenai gejala sosial tertentu, baru kemudian alat ukur tersebut menunjukkan kevalidan atau kelebihan suatu *instrument*.”<sup>14</sup>

Peneliti menggunakan uji validitas logis yaitu, validitas yang diperoleh dengan cara judgement ahli yang kompeten. Ahli yang akan menentukan validitas tes akan mencermati secara hati-hati setiap item.<sup>15</sup> setelah

<sup>13</sup> Yuberti,Antomi Saregar, *Pengantar Metodologi Pendidikan Matematika dan Sains*, (Bandar Lampung: Aura, 2017), h.119

<sup>14</sup> Arikunto,Suharsimi “ *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*”(bandung:Rineka Cipta,2002),h. 177

<sup>15</sup> Yuberti Antomi Sarega, *Ibid*, h. 125-126



pengujian konstruk telah selesai dari ahli maka, maka diteruskan uji coba instrument pada sampel dari mana populasi diambil, setelah data di dapat dan di tabulasikan maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item dengan rumus *person product momen*. dengan jumlah peserta didik yang digunakakn yaitu 30 peserta didik, Jika  $N=30$  dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh rtabel 0,361. Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak Valid : Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

**Tabel 8**  
**Uji Validitas**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Tabel 9**  
**Hasil Validitas**

No Item	$r_{\text{tabel}}$	$r_{\text{hitung}}$	Keterangan
1	0,361	0,576	Valid
2	0,361	0,629	Valid
3	0,361	0,674	Valid
4	0,361	0,647	Valid
5	0,361	0,694	Valid
6	0,361	0,581	Valid
7	0,361	0,602	Valid
8	0,361	0,743	Valid
9	0,361	0,651	Valid
10	0,361	0,559	Valid
11	0,361	0,741	Valid
12	0,361	0,719	Valid
13	0,361	0,516	Valid
14	0,361	0,410	Valid
15	0,361	0,705	Valid
16	0,361	0,516	Valid
17	0,361	0,674	Valid
18	0,361	0,648	Valid
19	0,361	0,598	Valid
20	0,361	0,855	Valid
21	0,361	0,697	Valid
22	0,361	0,844	Valid
23	0,361	0,596	Valid
24	0,361	0,717	Valid
25	0,361	0,736	Valid
26	0,361	0,639	Valid
27	0,361	0,466	Valid
28	0,361	0,866	Valid
29	0,361	0,651	Valid
30	0,361	0,559	Valid
31	0,361	0,629	Valid
32	0,361	0,639	Valid
33	0,361	0,598	Valid

Jadi dapat di simpulkan bahwa ke 33 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

## 2. Uji Reabilitas Instrumen

Menurut Arikunto reabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu *instrument* cukup dapat dipercaya untuk dipergunakan sebagai alat pengumpul data karena *instrument* tersebut sudah baik.<sup>16</sup> Untuk menguji reabilitas instrument menggunakan SPSS 17.0 sebagai alat uji reabilitas untuk menguor keabsahan data. Untuk mengetahui data reabel atau tidak maka menggunakan rumus *alphaCronbath*.

$$R_{11} = \left( \frac{k}{2k-1} \right) \left( 1 - \left( \frac{\sum \sigma^2}{\sigma^2} \right) \right)$$

Keterangan :

$R_{11}$  = reliabilitas instrument

K = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2$  = jumlah varians butir

$\sigma^2_t$  = varian total

penguji ini akan menggunakan bantuan program SPSS *for windows release* 17.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> *Ibid*, h. 244-245

<sup>17</sup> Sugiono, *Ibid*, H. 52

**Tabel 10**  
**Uji Reabilitas**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.702	34

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,702 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

## **I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

### **1. Teknik Pengolahan Data**

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*.

#### *a. Editing*

*Editing* adalah pengecekan data yang bertujuan untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi, kesalahan atau kekurangan data dapat diperbaiki dan dilengkapi dengan pengumpulan data ulang ataupun interpolasi (penyisipan),

*b. Coding*

*Coding* adalah pemberian atau pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama, kode adaah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka-angka/huruf-huruf yang memberikan petunjuk, atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan di analisis.

*c. Data Entry*

*Data Entry* (pemasukan data), yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) di masukkan kedalam program “Software” IBM-SPSS V.17 yang sering digunakan untuk Entry data penelitian.

*d. Cleaning*

*Cleaning* merupakan pengecekan kembali data yang sudah di entri apakah ada kesalahan atau tidak.<sup>18</sup>

## 2. Teknik Analisis Data

Dengan analisis data maka dapat membuktikan rumuasan masalah, hipotesis melalui teknik statistik untuk menganalisis dan menguji hipotesis sehingga dapat menarik kesimpulan tentang masalah yang di teliti. untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor perilaku peserta didik sebelum dan sesudah pemberian konseling behaviour dengan teknik desensitisasi sistematis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan mencari perbedaan

<sup>18</sup> Sugiono, *metode penelitian pendidikan (pendekatan, kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h.85

mean *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *Wilcoxon*.

Rumus :

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N(N-1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N-1)(2N-1)}}}$$

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxon

T = Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel

#### J. Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik *Desensitisasi Sistematis*

1. Analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan
2. Menyusun tingkat kecemasan
3. Membuat daftar situasi yang memunculkan/meningkatkan taraf kecemasan mulai dari yang paling rendah-paling tinggi
4. Melatih relaksasi konseling yang digariskan Yacobi dan diuraikan rinci oleh Wolpe yaitu dengan berlatih pengenduran otot dan bagian tubuh dengan titik berat wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada, dan anggota badan bagian bawah
5. Konseling mempraktikkan 30 menit setiap hari, sehingga terbiasa untuk santai dengan cepat
6. Pelaksanaan *desensitisasi* dengan mata tertutup dan santai



7. Meminta konseli membayangkan dirinya berada pada suatu situasi yang netral, menyenangkan, santai, nyaman, tenang, saat konseli santai diminta membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah
8. Dilakukan terus secara bertahap sampai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya
9. Terapi selesai apabila konseli mampu tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan mencemaskan.<sup>19</sup>



---

<sup>19</sup>Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*(jakarta Barat: Indeks,2011),h. 193-194

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Pada Bab ini akan di uraikan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan di analisis data dalam pembahasan tentang efektivitas konseling *behaviour* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

##### **1. Data Deskripsi Pretest**

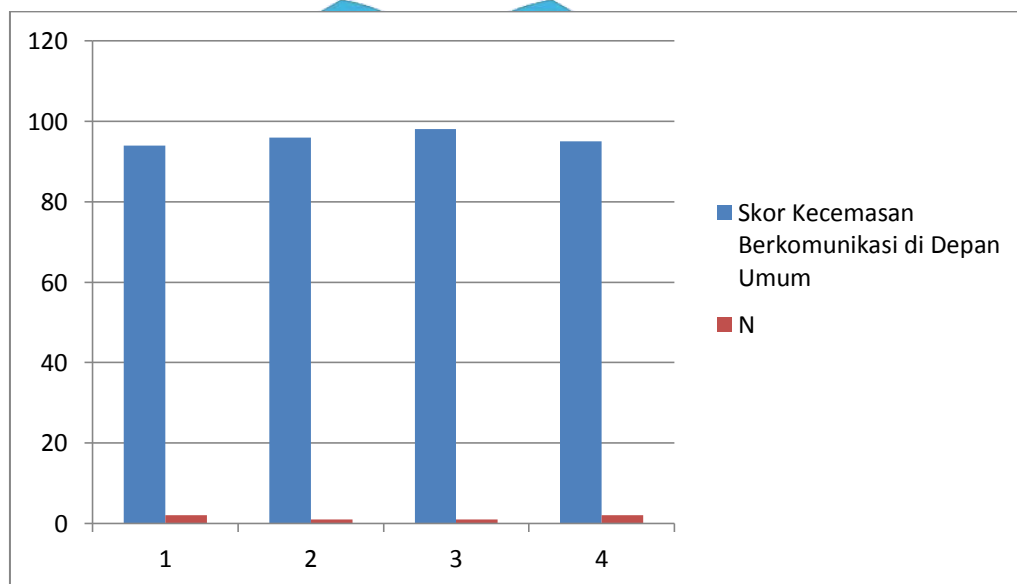
##### **a. Hasil *Pretest* Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelompok Eksperimen**

Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum di berikan perlakuan. Hasil *pretest* kecemasan berkomunikasi di depan umum pada kelompok eksperimen (XII Ipa 3) peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 11**  
**Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen**

No	Skor Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum	N	F%
1	94	2	33,33
2	96	1	16,67
3	98	1	16,67
4	95	2	33,33
<b>Jumlah</b>		6	100

Berdasarkan data diatas di peroleh 2 orang memperoleh skor 94 (33,33%), 2 orang memperoleh skor 95(33,33%), 1 orang memperoleh skor 96(16,67%), dan 1 orang memperoleh skor 98 (16,67%) . secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelompok eksperimen memiliki hasil *pretest* kecemasan berkomunikasi di depan umum tinggi. Hal ini dapat di lihat pada grafik di bawah ini.



**Gambar 4 Grafik Hasil Pretest Kelompok Eksperimen**

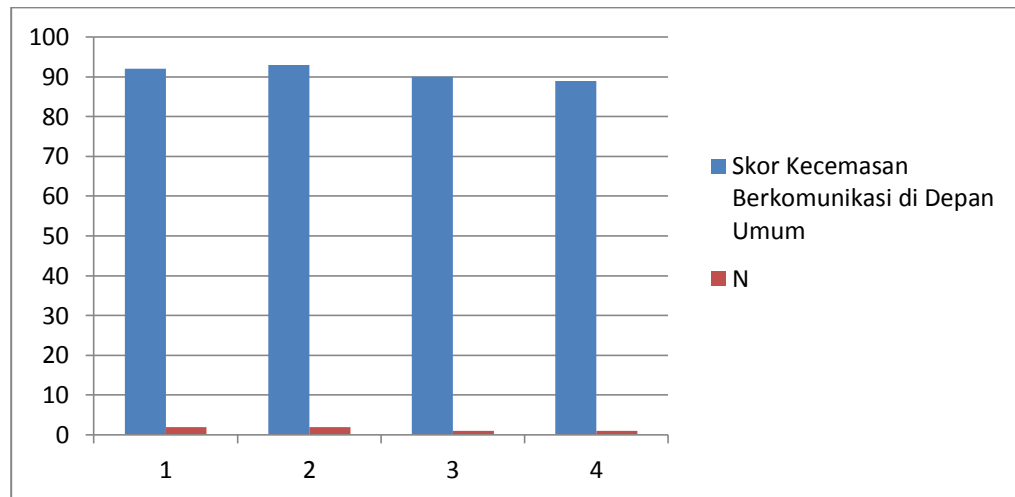
**b. Hasil *Pretest* Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Kelas Kontrol**

Hasil pretest pada kelompok kontrol (XII Ipa 3) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 12**  
**Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol**

No	Skor Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum	N	F%
1	92	2	33,33%
2	93	2	33,33%
3	90	1	16,67%
4	89	1	16,67%
<b>Jumlah</b>		6	100

Berdasarkan data diatas di peroleh 2 orang memperoleh skor 92 (33,33%), 2 orang memperoleh skor 93 (33,33%), 1 orang memperoleh skor 90(16,67%), dan 1 orang memperoleh skor 89 (16,67%) . secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelompok kontrol memiliki hasil pretest kecemasan berkomunikasi di depan umum tinggi. Hal ini dapat di lihat pada grafik di bawah ini.



**Gambar 5**  
**Grafik Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol**

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 juli 2018 penelitian ini dilakukan kepada 12 peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* yang berjumlah 6 peserta didik, dan kelompok kontrol menggunakan teknik *relaksasi* berjumlah 6 peserta didik, proses penelitian ini dilaksanakan di ruang UKS, berikut jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian dengan teknik *desensitisasi sistematis* dan teknik *relaksasi*.

**Tabel 13**  
**Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

NO	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Jum'at ,27 juli 2018	13.45 s/d 14.30	Ruang kelas Ipa 3	Bertemu dengan guru BK untuk membicarakan tentang pelaksanaan penelitian dilanjutkan dengan <i>pretest</i> .
2	Senin, 30 Juli 2018	13.45 s/d 14.30 14.30 s/d 15.15	Ruang UKS	Perkenalan dan menjelaskan pengertian, asas, manfaat dan cara pelaksanaan teknik <i>desensitisasi</i> <i>sistematis</i> dan teknik <i>relaksasi</i> , Wawancara peserta didik tentang penyebab kecemasan berkomunikasi di depan umum dan latihan <i>Desensitisasi</i> dan <i>Relaksasi</i>
3	Jum'at ,03 Agustus 2018	13.45 s/d 14.30 14.30 s/d 15.15	Ruang UKS	1. Pelaksanaan teknik <i>desensitisasi</i> <i>sistematis</i> untuk kelompok eksperimen 2. pelaksanaan <i>relaksasi</i> untuk kelompok kontrol
4	Senin,06 Agustus 2018	13.45 s/d 14.30 14.30 s/d 15.15	Ruang UKS	3. Pelaksanaan teknik <i>desensitisasi</i> <i>sistematis</i> untuk kelompok eksperimen 4. pelaksanaan <i>relaksasi</i> untuk kelompok kontrol
5	Jum'at ,10 Agustus 2018	13.45 s/d 14.30 14.30 s/d 15.15	Ruang UKS	1. Pelaksanaan teknik <i>desensitisasi</i> <i>sistematis</i> untuk kelompok eksperimen 2. pelaksanaan <i>relaksasi</i> untuk kelompok kontrol
6	Senin,13 Agustus 2018	13.45 s/d 14.30 14.30 s/d 15.15	Ruang UKS	1. Pelaksanaan teknik <i>desensitisasi</i> <i>sistematis</i> untuk kelompok eksperimen 2. pelaksanaan <i>relaksasi</i> untuk kelompok kontrol

7	Senin, 20 Agustus 2018	13.45 s/d 14.30 14.30 s/d 15.15	Ruang UKS	1. Pelaksanaan teknik <i>desensitisasi sistematis</i> untuk kelompok eksperimen 2. pelaksanaan <i>relaksasi</i> untuk kelompok kontrol
8	Senin, 20 Agustus 2018	14.30 s/d 15.00 15.00 s/d 15.30	-	<i>Posttest</i>

Gambaran tentang pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* pada kelompok eksperimen dan *relaksasi* pada kelompok kontrol sebagai berikut:

**a. Kelompok Eksperimen**

1. Tahap Pertama

Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas XII IPA 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung pada tanggal 27 juli 2018, pada tahapan ini peneliti melakukan wawancara dengan guru BK kemudian melakukan *pretest* yaitu penyebaran angket pada saat jam Bimbingan Klasikal.

2. Tahap Kedua

Pada pertemuan ini peneliti sudah menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian melakukan pengenalan dengan anggota kelompok, serta menjelaskan tentang pengertian, asas, tujuan dan menentukan hirarki yang menimbulkan kecemasan serta menyusun hirarki tersebut dari yang paling menimbulkan kecemasan sampai yang paling ringan



selanjutnya menjelaskan cara pelaksanaan *desensitisasi sistematis* kepada peserta didik di lanjutkan dengan latihan relaksasi, dan peserta didik di ajak untuk latihan relaksasi dan selanutnya peserta didik di anjurkan untuk sendiri latihan di rumah sebelum datang pada pertemuan selanjutnya.

### 3. Pertemuan Ketiga

Pada tahapan ini peserta didik di ajak untuk melakukan relaksasi kemudian peserta didik di minta untuk mengimajinasikan situasi yang sangat menyenangkan, kemudian imajinasi situasi di lanjutkan pada urutan hirarki yang paling tinggi yang menimbulkan kecemasan, demikian seterusnya hingga hirarki yang paling ringan.

### 4. Pertemuan Keempat Sampai Dengan Pertemuan Keenam

Pada tahapan ini sama dengan tahapan yang sebelumnya peserta didik di ajak untuk melakukan relaksasi kemudian peserta didik di minta untuk mengimajinasikan situasi yang sangat menyenangkan, kemudian imajinasi situasi di lanjutkan pada urutan hirarki yang paling tinggi yang menimbulkan kecemasan, demikian seterusnya hingga hirarki yang paling ringan , situasai yang menimbulkan kecemasan pada session sebelumnya maka pada tahap ini situasi tersebut sudah tidak lagi menjadi situasi yang mencemaskan dalam diri klien.

## 5. Kelompok Kontrol

### 1. Pertemuan Pertama

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 juli 2018, pada pertemuan ini peneliti mengemukakan tujuan dan prosedur tentang pelaksanaan *relaksasi* serta konfirmasi tentang kesediaan/kesungguhan konseli menggunakan strategi ini, dan menentukan waktu untuk pelaksanaan *relaksasi* yaitu 30 menit, kemudian peneliti memberikan contoh kepada peserta didik dalam melaksanakan *relaksasi*

2. Pertemuan ini dilakukan pada tanggal 30 juli 2018 ,pada tahap ini konselor mencontohkan beberapa latihan otot yang akan di pakai dalam *relaksasi*. Seperti mengepalkan tangan lalu mengendurkannya kemudian peserta didik di minta untuk melakukan *relaksasi*, dalam proses *relaksasi* peneliti memberikan komentar pada demonstrasinya. Tahap selanjutnya peneliti menyuruh peserta didik untuk menilai tingkat kerilaksan otot tersebut dengan skala 0 sampai 5, 0 berarti sangat relaks dan 5 berarti sangat tegang, lalu peneliti bertanya kepada peserta didik tentang sesion pertama dalam latihan *relaksasi* , mendiskusikan masalah-masalah yang dialami selama *relaksasi*.

### 3. Pertemuan ketiga sampai dengan pertemuan keenam

Pada tahapan ini pelaksanaan teknik *relaksasi* sama dengan pertemuan sebelumnya yaitu konselor mencontohkan beberapa latihan otot yang akan di pakai dalam *relaksasi*. Seperti mengepalkan tangan lalu

mengendurkannya kemudian peserta didik di minta untuk melakukan *relaksasi*, dalam proses *relaksasi* peneliti memberikan komentar pada demonstrasinya. Tahap selanjutnya peneliti menyuruh peserta didik untuk menilai tingkat kerilaksan otot tersebut dengan skaa 0 sampai 5, 0 berarti sangat relaks dan 5 berarti sangat tegang, lalu peneliti bertanya kepada peserta didik tentang session pertama dalam latihan *relaksasi*, mendiskusikan masalah-masalah yang dialami selama *relaksasi*.

#### 6. Tes Akhir (*Pretest*)

*Posttest* dilakukan pada tanggal , peneliti membagikan angket kepada 12 peserta didik yaitu 6 orang kelompok eksperimen dan 6 orang kelompok kontrol.

### 3. Data Deskripsi *Posttest*

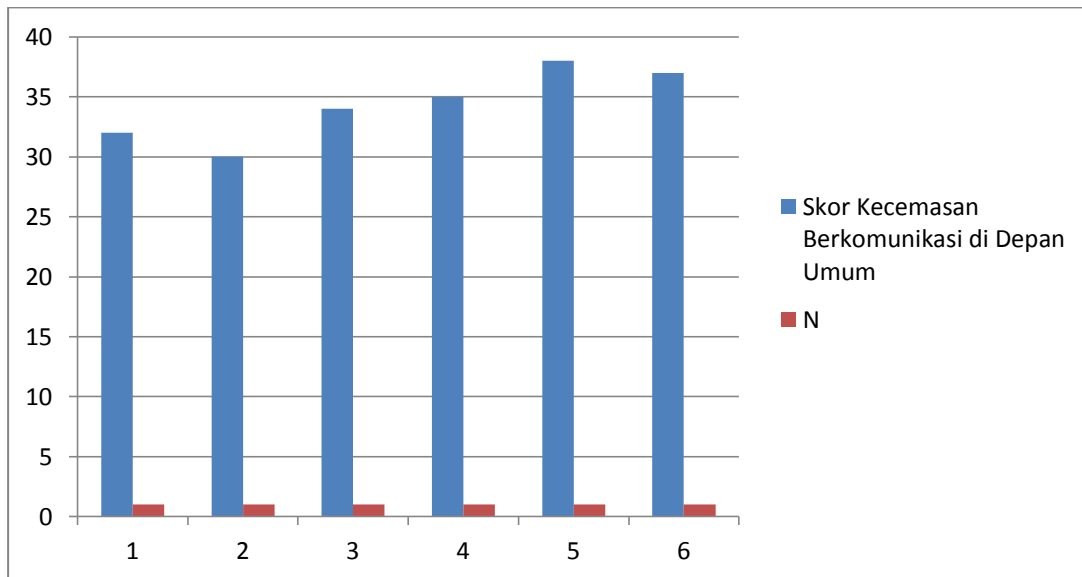
#### a. Kelompok Eksperimen

Untuk mengetahui perubahan dari pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik maka dapat di lihat pada tabel hasil *posstest* berikut :

**Tabel 14**  
**Hasil *Posstest* Kelompok Eksperimen**

No	Skor Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum	N	F%
1	32	1	16,67%
2	30	1	16,67%
3	34	1	16,67%
4	35	1	16,67%
5	38	1	16,67%
6	37	1	16,67%
<b>Jumlah</b>		6	100%

Berdasarkan hasil data *posttest* pada kelompok *eksperiment* di atas menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki skor 32 di peroleh 1 orang atau (16,67%), peserta didik yang memiliki skor 30 diperoleh 1 orang atau (16,67%), peserta didik yang memiliki skor 34 di peroleh 1 orang atau (16,67%), peserta didik yang memiliki skor 35 diperoleh 1 orang atau (16,67%), peserta didik yang memiliki skor 38 diperoleh 1 orang atau (16,67%), dan peserta didik yang memiliki skor 37 diperoleh 1 orang atau (16,67%) Secara keseluruhan terdapat peserta didik kelas XII Ipa 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang dijadikan kelompok Eksperimen, dapat dilihat pada grafik :



**Gambar 6**  
**Grafik Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen**

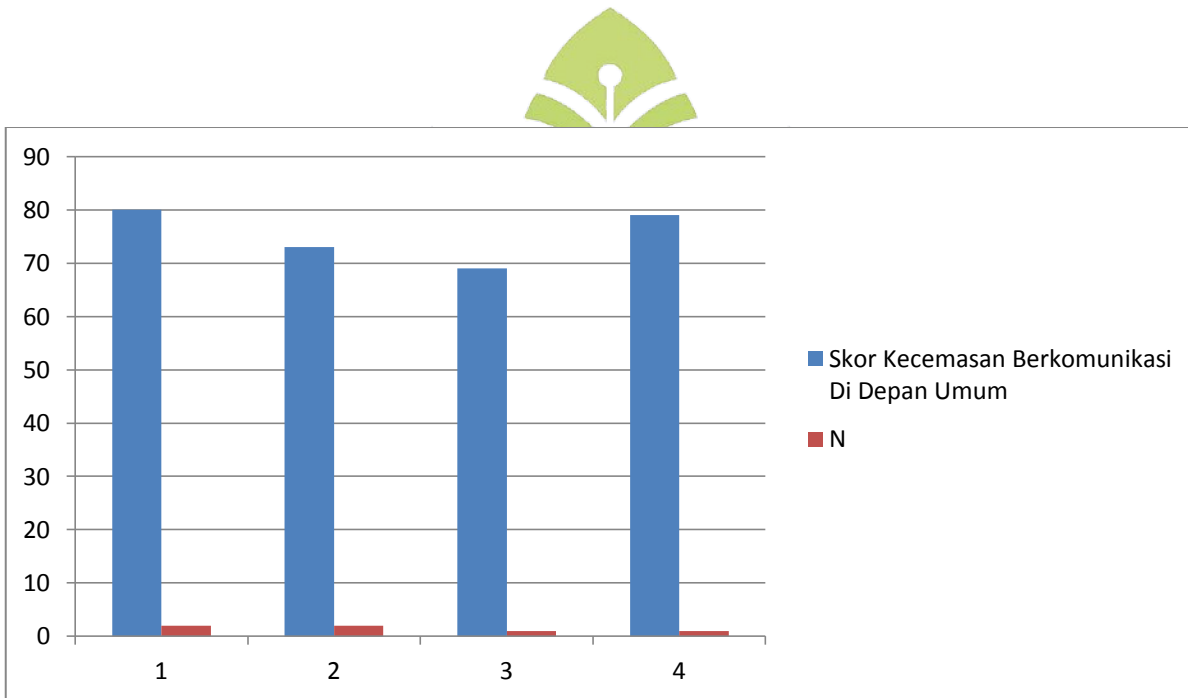
**b. Kelompok Kontrol**

untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada kelompok kontrol maka peneliti memberikan treatment relaksasi, dan untuk mengetahui perubahan pada peserta didik yang diberikan teknik relaksasi maka dapat dilihat pada tabel hasil *posttest* berikut ini:

**Tabel 15**  
**Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol**

No	Skor Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum	N	F%
1	80	2	33,33%
2	73	2	33,33%
3	69	1	16,67%
4	79	1	16,67%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan hasil data *posttest* pada kelompok kontrol di atas menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki skor 80 di peroleh 2 orang atau (33,33%), peserta didik yang memiliki skor 73 diperoleh 2 orang atau (33,33%), peserta didik yang memiliki skor 69 di peroleh 1 orang atau (16,67%), dan peserta didik yang memiliki skor 79 diperoleh 1 orang atau (16,67). Secara keseluruhan terdapat peserta didik kelas XII Ipa 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang dijadikan kelas kontrol, dapat dilihat pada grafik :



**Gambar 7**  
**Grafik Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen**

#### 4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji *Wilcoxon* adalah salah satu uji *statistic nonparametrik*. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan lainnya berasal dari populasi yang sama. <sup>1</sup> pada penelitian ini digunakan uji *wilcoxon* untuk menguji 12 sampel, 6 orang pada kelompok eksperimen diberikan *treatment desensitisasi sistematis* dan 6 orang kelompok kontrol diberikan *treatment relaksasi*. Sebelum di berikan *treatment* dengan teknik *desensitisasi sistematis* sampel diberikan *pretest* untuk mengetahui skor tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum, setelah diberikan teknik *desensitisasi sistematis* langkah selanjutnya di berikan lagi tes yaitu *posttest* untuk mengetahui perubahan dari pelaksanaan *desensitisasi sistematis*.

##### a. Deskripsi Data Kelompok Ekperimen

**Tabel 16**  
**Wilcoxon Ranks Kelompok Eksperimen**  
**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_eksperimen –	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3.50	21.00
pretest_eksperimen	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a.  $\text{posttesteksperimen} < \text{pretesteksperimen}$

b.  $\text{posttesteksperimen} > \text{pretesteksperimen}$

<sup>1</sup> Singgih Santoso, Aplikasi SPSS Pada Statistik Non Parametrik (Jakarta: PT.Elek Media Komputindo), h.115.



Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_eksperimen – Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3.50	21.00
pretest_eksperimen Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	6		

a. posttesteksperimen < pretesteksperimen

b. posttesteksperimen > pretesteksperimen

c. posttesteksperimen = pretesteksperimen

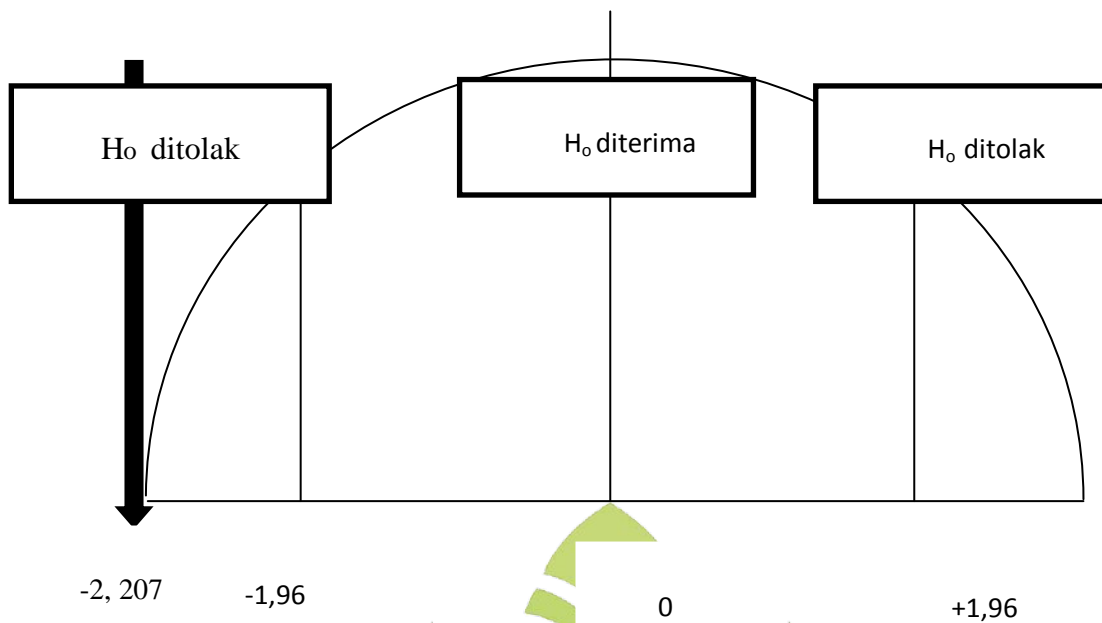
Berdasarkan uji wilcoxon pada tabel diatas diperoleh skor *Negative Ranks* 6<sup>a</sup>, skor ini menunjukkan bahwa seluruh skor *posttest* peserta didik mengalami penurunan. Sedangkan *Positive Ranks* sebesar 0<sup>b</sup> menunjukkan bahwa tidak ada skor *posttest* peserta didik yang meningkat.

**Tabel 17**  
**Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen**  
**Test Statistics<sup>b</sup>**

	<i>Posttest eksperimen – pretes eksperimen</i>
Z	-2.207 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



**Gambar 8 Kurva Kelompok Eksperimen**

Keputusan :

Karena  $z$  hitung terletak di daerah  $H_0$ , maka keputusannya adalah menolak  $H_0$  atau pemberian konseling *Behaviour* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,027 > 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti konseling *Behaviour* dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum. Sedangkan dari perhitungan  $z$  hitung didapat nilai  $z$  adalah  $-2,207$  (tanda – tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih kecil dari  $z$  tabel yaitu  $1,96$ .

### c. Deskripsi Data Kelompok Kontrol

**Tabel 18**  
**Wilcoxon Ranks Kelompok Kontrol**  
**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttestkontrol – Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3.50	21.00
pretestkontrol Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	6		

a. posttestkontrol < pretestkontrol

b. posttestkontrol > pretestkontrol

c. posttestkontrol = pretestkontrol

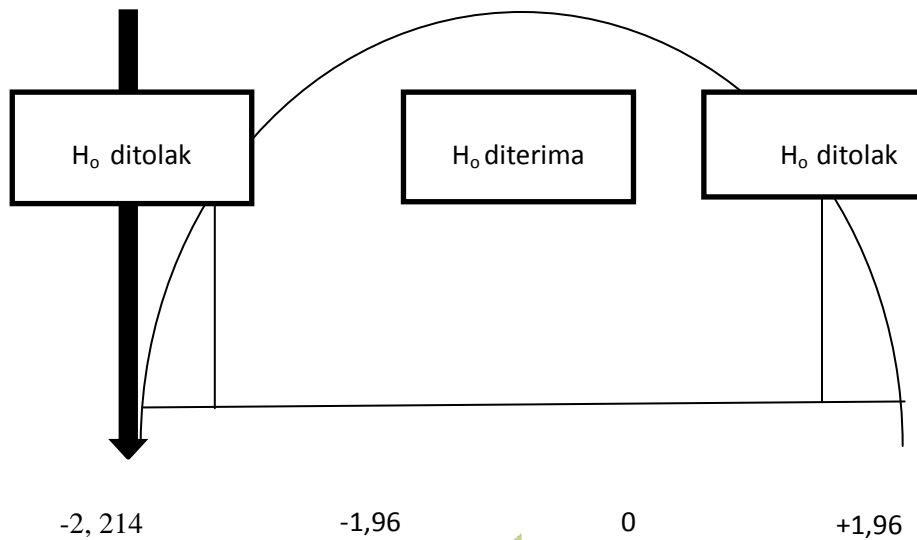
Berdasarkan uji *wilcoxon* diatas diperoleh skor *Negative Ranks* 6<sup>a</sup> , Skor ini menunjukkan bahwa seluruh skor *posttest* peserta didik mengalami penurunan, sedangkan *Positive Ranks* sebesar 0<sup>b</sup> menunjukkan bahwa tidak ada skor *posttest* peserta didik yang meningkat.

**Tabel 19**  
**Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol**  
**Test Statistics<sup>b</sup>**

	posttestkontrol – preteskontrol
Z	-2.214 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on positive ranks.

a. Wilcoxon Signed Ranks Test



**Gambar 9 Kurva Kelompok Kontrol**

Karena  $z$  hitung terletak di daerah  $H_0$ , maka keputusannya adalah menerima  $H_0$  atau pemberian *Konseling Behaviour* dengan Teknik *Relaksasi* kurang cukup efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,027 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Sedangkan dari perhitungan  $z$  hitung didapat nilai  $z$  adalah  $-2,214^a$  (tidak - tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari  $z$  tabel yaitu 1,96.

##### **5. Analisis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelompok, maka Dapat dilihat dan dikatakan kedua kelompok tersebut sama-sama menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$  tetapi jika dilihat dari keefektifanya maka teknik *Desensitisasi Sistematis* yang digunakan pada kelompok Eksperimen lebih efektif jika dibandingkan dengan kelompok Kontrol.

**Tabel 20**  
**Descriptive Data Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol**  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretesteksperimen	6	94	98	95.33	1.506
Posttesteksperimen	6	35	40	37.83	1.835
Valid N (listwise)	6				

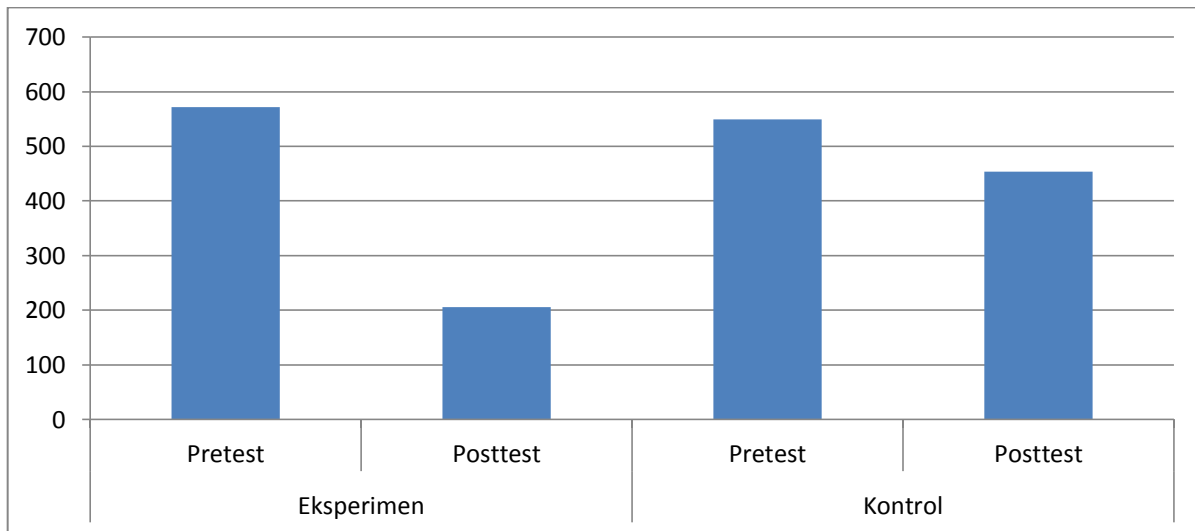
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretestkontrol	6	89	93	91.50	1.643
Posttestkontrol	6	67	85	74.67	6.653
Valid N (listwise)	6				

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil posttest dengan nilai minimum kelompok eksperimen lebih kecil dibandingkan dengan kelas kontrol yaitu  $35 < 67$ . Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen juga lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol yaitu  $37,83 < 74,67$ . Hal ini menunjukkan teknik *Desensitisasi Sistematis* lebih efektif jika dibandingkan dengan teknik *Relaksasi* pada kelompok kontrol.

**Tabel 21**  
**Penurunan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Eksperimen		Kontrol	
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
572	206	549	454



**Gambar 10**

**Grafik Penurunan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menghasilkan nilai skor  $206 < 454$  atau  $34,33 \leq 75,66$  sehingga dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan tingkat presentase lebih rendah kelompok eksperimen di bandingkan dengan kelompok kontrol yaitu  $100\% > 0\%$  sehingga dinyatakan signifikan mengalami penurunan, yang awalnya peserta didik tidak berani untuk maju kedepan kelas untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tetapi setelah dilakukan teknik desensitisasi sistematis peserta didik sudah mulai berani untuk mau kedepan kelas dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Menurunkan kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* dan proses yang dilaksanakan yaitu konseling kelompok *behaviour* dengan teknik *desensitisasi sistematis*, hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya penelitian yaitu:

1. Theresia Devi Arif Yanti dengan judul “Penggunaan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Saat Presentasi”, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa pada saat presentasi.
2. Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antar, Nyoman Dantes dengan judul “Penerapan Konseling *Behavioural* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran” dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa konseling *behavioural* dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat mereduksi kecemasan saat berkomunikasi”.
3. Ferlista Ayu Febbyanti dengan judul ” Penggunaan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi” dari hasil penelitian ini mendapatkan hasil bahwa kecemasan siswa saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik *desensitisasi sistematis*.

Penelitian ini sedikit berbeda dengan penelitian sebelumnya karena pada penelitian ini peneliti menerapkan dua teknik yang berbeda yaitu teknik *desensitisasi sistematis* dan teknik *relaksasi* guna untuk mengetahui teknik yang lebih efektif untuk



mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum ada peserta didik. Selanjutnya akan di jelaskan kembali tentang kecemasan berkomunikasi di depan umum.

Menurut Kholisin Kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.<sup>2</sup>

Kecemasan dalam suatu penyakit yang paling banyak tersebar diantara manusia, bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam Firman-nya dalam surah al-Fajr ayat 27-30 :



يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي  
فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: *Hai jiwa yang tenang Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku. (Q.S Al-Fajr 27-30).*

Kecemasan lahir dari adanya ketakutan akan terjadi sesuatu yang tidak di harapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri, bisa dibilang kecemasan lebih parah dari ketakutan biasa, kecemasan umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab yang

---

<sup>2</sup> Baidi Bukhori, “ Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di Tinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. (Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo, Semarang 2016).

memunculkannya, namun kecemasan yang sudah muncul seolah akan tetap menjadi lingkaran setan dalam dirinya, apabila salah satu penyebab kemudian hilang, maka akan timbul sebab lainnya yang datang dari bisikan setan.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* di laksanakan sebanyak 8 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*, dan kelompok kontrol dengan teknik *relaksasi* dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan angket, dan hasil *posttest* akan menjadi pembandingan kedua kelompok. Dimana dari hasil *posttest* kedua kelompok mengalami penurunan, tetapi pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

### C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum memang efektif tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai tinggi mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum atau sebaliknya. Karena belum tentu apa yang mereka isi sesuai dengan dirinya. Dan dirasa masih kurang mengenai alat pengumpulan data.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan

tersebut. tetapi ketika berlangsungnya waktu lama-kelamaan peserta didik terbiasa dalam mengikuti proses tersebut.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian teknik *desensitisasi sistematis* pada kelompok eksperimen dan teknik *relaksasi* untuk kelompok kontrol untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII IPA 3 SMA Negeri 8 Bandar Lampung dapat diketahui bahwa nilai zhitung eksperimen  $< z_{kontrol}$  ( $-2,207 < -2,214$ ) hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol, dengan hasil yang didapat maka penurunan pada kelompok eksperimen lebih signifikan di bandingkan dengan kelompok kontrol dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dapat di simpulkan bawa teknik *desensitisasi sistematis* lebih efektif di bandingkan dengan teknik *relaksasi* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada peserta didik yang mengalami kecemasan, setelah dilakukan penelitian maka ada beberapa saran yang akan diajukan peneliti

1. Peserta didik diharapkan dapat mengendalikan emosi saat berada di depan umum agar tidak terjadi kekhawatiran dan gugup, peserta didik juga diharapkan agar tidak mengalami kecemasan akan suatu yang di alaminya termasuk pada saat berkomunikasi di depan umum dengan cara relaksasi.
2. Untuk guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk selalu memprogramkan dan melatih peserta didik agar dapat melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu mengatasi masalah peserta didik yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum.
3. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan mengenai teknik *desensitisasi sistematis* tersebut untuk mengetahui kecemasan yang dialami peserta didik secara lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Sutardjo,Wiramahardja. *Pengantar Pskologi Abnormal Bandung*: Rineka Aditama, 2007
- Amin,Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2013
- Amti, Erman, Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004
- Antomi Saregar, Yuberti. *Pengantar Metodologi Pendidikan Matematika dan Sains*, Bandar Lampung: Aura, 2017
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Arni,Muhammad.*Komunikasi Organisasi*,Jakarta: PT Bumi Aksara,2014
- Ashtiani PhD, Ali Fathi. *cognitive therapy vs. systematic desensitization*
- Boy Soedarmadji, Hartono. *Psikologi Konseling*. Jakarta:Kencana Prenada Media Group, 2013
- Bukhori,Baidi.*Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di Tinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.semarang,2016
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama,;2007.
- Cunningham,Christopher. *co-operative staff-student research in public speaking in highereducation*
- Defriyanto, Oki Dermawan. “*Prevalensi Kesuitan Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bandar Lampung*”
- Erford,Bradley T.*40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor* Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2017
- Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* jakarta Barat: Indeks, 2011
- Gerald, Corey.*Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2005

Hairudin, Miftahur Rohman. *Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-Nilai Sosial Kultural*.

Ihsan, Fuad. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2013.

Kartono, Kartini. *Patologi Sosial* Jakarta: CV. Rajawali, 1997

Laila Maharani, Hardiansyah Masya, Miftahul Janah, “ *Peningkatan keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi*”

Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT UMM, 2008

Mangampang, Katerina. *Tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum di implikasinya terhadap pengembangan program bimbingan peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan kelas*, universitas shanata dharma Yogyakarta: 2013

Margono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004

Martono, Nanang. *Metode Penelitian Kuantitatif* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012

Nofrans Eka Saputra, Safaria. *Manajemen Emosi* Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012

Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005

Subagyo, P. Joko. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011

Sugiono, *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010

Sugiono. *metode penelitian pendidikan (pendekatan, kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2009

Sundari, Siti. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan* Jakarta: Rineka Cipta, 2005

T. Gladding, Samuel. *Konseling Profesi yang menyeluruh* Jakarta: PT Indeks, 2012

Theresia Devi Arif Yanti, ” *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Peserta didik Kelas VIII saat Presentasi*”. (Skripsi Program S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri, Bandar Lampung, 2016

Willis, Sofyan s. *konseling individual teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta, 2013



Hasil Dokumentasi *Pretest*



Pemberian *Treatment* Kelompok Eksperimen



Pemberian *Treatment* Kelompok Kontrol





Hasil Dokumentasi *Posttest*





Dokumentasi Wawancara Dengan Guru BK SMA Negeri 8 Bandar Lampung

